



Daugavpils būvniecības
tehnikums

Pašcieņa un pašpalāvēība

Metodiskā izstrādne audzināšanai
stundai

Grupu audzinātāja: **Anita Brice**

IPĪV DAGDA
2022

Mērķis

- veicināt harmoniskas personības veidošanos, attīstot prasmi analizēt cilvēku jūtas, attiecības un rīcību.

Uzdevumi

- Veidot izpratni par pašcieņas un pašpaļāvības veidošanos un tās nozīmi lēmumu pieņemšanā.
- Veidot pozitīvu attieksmi pret dzīvi.
- Pilnveidot prasmi uz klausīt un samierināties ar atšķirīgiem viedokļiem.

Plānotais sasniedzamais rezultāts

Audzēknis:

1. prot analizēt savu pašpaļāvību un pašcieņu, apzinās to nozīmi izaugsmē un attiecību veidošanā;
2. apzinās savu personīgo potenciālu, veidojas pozitīva attieksme pret dzīvi.

Metodes un auditorija

Mērķauditorija: DBT 3. kursa audzēkņi

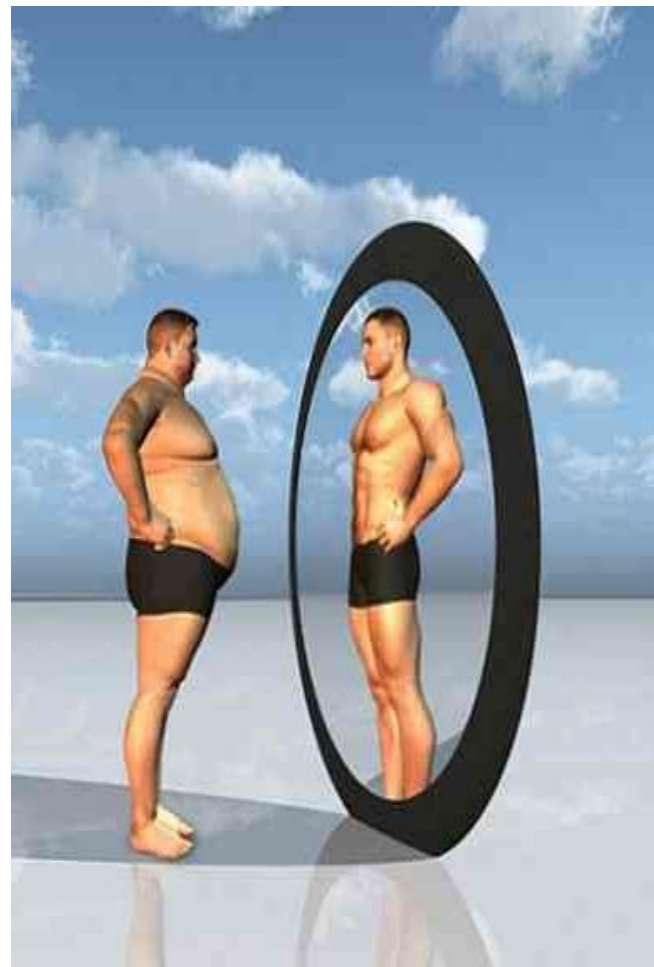
Metodes: vizualizēšana, jautājumu sesija, saruna, diskusija.

Izmantotā literatūra

- <https://www.lu.lv/en/studijas/studentu-sadzive/psihologa-atbalsts/ieteikumi-studijas/personibas-resursi-un-riski/pasciena/>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=231515822411838>

- **Pašcieņa un pašpalāvība** ir visai netveramas izpausmes, tādēļ tās ir grūti precīzi definēt. Tās apraksta iekšējo stāvokli, kuru veido mūsu jūtas un domas par sevi. Tās domas un jūtas, kas mums ir par sevi, var būt gan pozitīvas, gan negatīvas, vai arī dažādas. Šo izjūtu maiņa var būt atkarīga no situācijas, kurā mēs atrodamies, un mūsu reakcijām uz dzīves notikumiem.
- Tas nav nekas neparasts – būt pašpalāvīgam vienā situācijā un ļoti nepārliecinātam kādā citā. Jo vairāk mums pozitīvu domu un jūtu, jo augstāka ir mūsu pašcieņa. Un pretēji, jo negatīvākas ir domas un jūtas par sevi, jo zemāka ir pašcieņa.

- Pašpārliecinātība par sevi ir būtiska, jo tās rada kontroles izjūtu par savas dzīves notikumiem, rada apmierinātību ar esošajām attiecībām, ļauj iedibināt reālas gaidas no sevis un sekmē virzību uz paša mērķiem. Nepietiekama pašpārliecinātība sabojā attieksmi pret sevi un citiem, pazemina pašpaļāvību, sasniegumu līmeni un dara nelaimīgu.
- Pazemināta pašcieņa, diemžēl, sastopama diezgan bieži. To nav vienkārši izvērtēt, jo visbiežāk tā saistīta ar indivīda emocionālajām problēmām.



Kā rodas pašcieņa un pašpaļāvība?

- Mūsu pašcieņas izjūta izriet no mūsu īpašās dzīves pieredzes un personīgajām attiecībām, ko esam veidojuši dzīves gaitā.
- Ja pozitīva pieredze palīdz attīstīt savu pašvērtību, tad negatīva pieredze un sabojātas attiecības pazemina pašcieņu. Pieredze ģimenē, skolā, sabiedrībā ietekmē pašcieņas veidošanos.



Kā var izpausties zema pašcieņa

Cilvēks var pieredzēt kādas no turpmāk minētajām izpausmēm:

- jutīgums uz kritiku;
- izteikta kautrība;
- pārmērīga agresivitāte;
- cenšanās slēpt no citiem savas patiesās jūtas;
- bailes no tuvām attiecībām, bailes no atstumšanas.



Kā var izpausties zema pašcieņa



- tendence vainot sevi par daudzām lietām;
- izjūta, ka neesi tikpat labs, gudrs, pievilcīgs kā citi;
- nespēja atpazīt savas labās īpašības;
- izjūta, ka pats maz ko spēj citiem piedāvāt;

Kādas vēl var būt grūtības:

- nemitīgi pārdomā to, ko esi pateicis. Vai gadījumā neesi pateicis ko sliktu;
- uzskati, ka tev pašam nav nekādas ietekmes, kontroles par notiekošo;
- baidies no neveiksmes;
- uzskati, ka netiec galā ar dzīves uzdevumiem;



Kādas vēl var būt grūtības:

- vienmēr centies citiem iztapt, ir grūtības atteikt, pateikt nē;
- brīžiem jūties vientuļi;
- jūties depresīvi;
- sāk nodoties kādai pašdestruktīvai uzvedībai, piemēram, dzeršana, kas uz brīdi palīdz tikt galā ar neapmierinātību.



Pieredze, kas mums palīdz attīstīt pašcieņu

- Tas, ka jūtamies mīlēti pat tad, ja pieļaujam kļūdas, izdarām ko nepareizu.
- Ja gūstam atzinību par saviem sasniegumiem.
- Ja mūs iedrošina darīt ko jaunu, neierastu un pamēģinām to darīt.



Pieredze, kas mums palīdz attīstīt pašcieņu

Ja mums piedāvā situācijai atbilstošu atbalstu un palīdzību. Pārlietu liela palīdzība var radīt šaubas par savām spējām, bet pārāk maza var atturēt no mēģinājumiem rīkoties.

Ja mums tiek uzlikta mūsu vecumam un spējām atbilstoša atbildība.

Ja savā darbībā izjūtam atbilstošu un konsekventu vadību.

Pieredze, kas var traucēt attīstīt un iedragāt pašcieņu

- Neatbilstošas un nekonsekventas prasības un vēlmes.
- Netaisnīga un nekonsekventa kritika.
- Ja tiekats vainoti par to, pie kā neesat vainīgi.
- Fiziskie sodi.



Pieredze, kas var traucēt attīstīt un iedragāt pašcieņu

- Ja tiek teikts, ka tāds kāds esat, nekad neko nerasniegsiet.
- Ja pārmet un apgalvo, ka esat vainīgi citu cilvēku nelaimēs.
- Ja cilvēks tiek mulķots un pazemots.
- Ja cilvēku biedē.
- Ja pārciesta seksuālā vardarbība.



Ko vari darīt savas pašcieņas un pašpaļāvības uzlabošanai

Tā kā zema pašcieņa galvenokārt izriet no negatīvām domām un izjūtām attiecībā uz sevi, tad būtiski ir ietekmēt to, kā tu jūties un ko tu domā par sevi. Tas nozīmē apdomāt turpmāko:

- identificēt un atzīt savas stiprās un vājās puses.

Katram tādas ir!

- uzstādīt reālus mērķus un sasniegt tos, apgūstot jaunas prasmes;
- mācīties atteikt, pateikt «nē»;

Ko vari darīt savas pašcieņas un pašpaļāvības uzlabošanai

- izveidot pārdomātu laika grafiku saviem personīgajiem mērķiem un iedrošināt sevi to izpildīt;
- izpētīt un novērtēt tos talantus un spējas, kas tev piemīt, un lepoties ar to, ka tev tādi ir; pilnveidot savas prasmes, to kas pašam noderīgs;
- būt lepnam par jebkādiem saviem sasniegumiem.

Ko vari darīt savas pašcieņas un pašpaļāvības

- akceptē savas kļūdas un mācīties no tām. Mācies pārmēru nesatraukties par pieļautajām kļūdām, bet saskatīt, ka tās dod iespēju mācīties un attīstīties;
- aizvieto negatīvos izteikumus par sevi ar pozitīviem izteikumiem. Saki, ka esi skaists, gudrs, apķērīgs, čakls;



Ko vari darīt savas pašcieņas un pašpaļāvības

- ja tiek atstumts, izpēti tā varbūtējo iemeslu, neveicot pārsteidzīgus spriedumus attiecībā uz sevi;
- ir vērts uzturēties pozitīvi domājošu cilvēku vidū;



Kas vēl būtu jāņem vērā?

- būtu jāatceras, ka katram ir kontrole pār daudzām un dažādām savas dzīves jomām;
- centies neņemt vērā citu uzstādītos standartus, bet gan radīt savus;
- stiprini veselību, vingro, pareizi ēd, pietiekami izgulies.

Ja cilvēks ir pārāk noguris un nav formā, tad viņš kļūst vieglāk ievainojams un jūtas nedrošs un saspringts.



Kad būtu ieteicams meklēt palīdzību

- Svarīgi saprast to, ka laiku pa laikam gandrīz ikviens šaubās par sevi. Tomēr tad, ja neesi spējīgs atrast neko pozitīvu, domājot par sevi vai arī jūties depresīvs, vientuļš un nelaimīgs, tad būtu vēlams meklēt lielāku atbalstu.



Kāda veida palīdzība būtu noderīga

- Gan individuāla, gan grupu terapija varētu noderēt pašcieņas uzlabošanai. Tas varētu būt pašpalāvēības treniņš, komunikācijas iemaņu attīstīšana. Terapija attīsta arī prasmi atpazīt un izprast savas emocijas. Tāpat terapija var palīdzēt izvērtēt iepriekšējās pieredzes, kas radījušas zemo pašcieņu.

- Grupu terapija ir īpaši noderīga, jo palīdz stiprināt uzticēšanos, veidot attiecības, stiprina izpratni par to, ka atšķirības ir dabīga cilvēku izpausme, veicina izpratni par to, ka iesaiste grupu darbībā, uzlabo pašcieņu.

