15.01.2021

**Samoświadomość**

Samoświadomość to wiedza o samym sobie, znajomość rozumienia swoich emocji, odczuć w ciele, wartości oraz poglądów. Można ją nabyć dzięki uważanej obserwacji i analizie samego siebie. Jakie korzyści mamy z samoświadomości? Między innymi lepiej rozumiemy swoje myśli i zachowania, nabywamy umiejętność obserwacji samego siebie, budujemy bardziej świadome relacje oraz łatwiej zauważamy i rozumiemy swoje emocje.

Samoświadomość, jak każda inna aktywność mentalna, wymaga od naszego organizmu odpowiednich pokładów energii. Gdy nasz mózg jest zmęczony, bądź przeładowany informacjami, wybieramy najszybciej dostępne i często automatyczne rozwiązania, które nie zawsze są zgodne z naszymi oczekiwaniami. Nie poświęcamy wtedy uwagi na dokładny ogląd naszych myśli czy emocji, głównym celem naszego umysłu jest osiągniecie „świętego spokoju”. Może dorowadzić to do mylnych wniosków, niezadowolenia z siebie czy innych nieprzyjemnych stanów. Świadomej autoanalizie nie sprzyja wiele czynników między innymi: nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych, nieodpowiednia ilość snu, niezdrowa dieta, toksyczne relacje, używki. Z tego względu ważna jest regeneracja naszego ciała i umysłu oraz dbałość o higienę. Ważne, by zauważać swoje emocji, myśli i zachowania – pamiętaj jeżeli coś się dzieje w Tobie, jest to ważne i warto się tym zaopiekować.

**Jak zadbać o samoświadomość?**

Istnieje kilka sposobów, które można wykorzystać w celu pogłębienia samoświadomości:

- prowadzenie dziennika (cel – zapisywanie swoich myśli, emocji, wydarzeń i wspomnień),

- praca ze swoim ciałem np. poprzez trening oddechowy, rozciąganie (cel – obserwacja odczuć płynących ze swojego ciała),

- stosowanie techniki *mindfulness* (cel – analiza swojego obecnego stanu),

- czytanie wartościowych książek oraz branie udziału w szkoleniach, konferencjach i warsztatach (cel – pogłębianie wiedzy oraz poszukiwanie inspiracji do własnego rozwoju),

- znalezienie czasu tylko dla siebie, ograniczając wszelkie dystraktory.

Pamiętaj!

W świadomym działaniu nie chodzi o to, aby analizować szczegółowo każdy swój krok – mózg czułby się wtedy bardzo przeciążony. Mogłoby to prowadzić do smutku, stresu i lęku oraz negatywnych myśli. Nie można zapominać, że nieświadomość także odgrywa znaczącą role w naszym życiu. Warto zdać sobie z tego sprawę i zaakceptować fakt, ze nie jesteśmy w stanie kontrolować każdej sekundy swojego życia.

**Poniżej znajdują się ćwiczenia dla starszych dzieci szkolnych wspomagające samoświadomość:**

1. Człowiek funkcjonuje w taki sposób, że otaczająca go rzeczywistość wywiera na niego nieustanny wpływ. Sytuacje, w których się znajduje powodują specyficzne myśli, myśli te budzą emocje, a w konsekwencji prowokują konkretne zachowania. Zazwyczaj reakcją na daną sytuację jest pewien schemat zachowania – np. złoszczę się po nieudanej próbie nauki nowej umiejętności, chcę rzucać przedmiotami. Poniższe ćwiczenie pozwoli Ci na analizę trudnych sytuacji oraz odnalezienie i zrozumienie towarzyszących myśli, emocji i zachowań.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OPIS SYTUACJI | A  MYŚL | B  EMOCJA | C  ZACHOWANIE |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Źródło: *Samoświadomość*, Umysł pełen zagadek, Mental calendar, styczeń 2020

1. „Film o Twoim życiu”. To ćwiczenie da Ci wgląd w Twoje dotychczasowe doświadczenia. Połóż się wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że oglądasz godzinny film ze swojego życia i odpowiedz sobie na pytania:

* Gdzie toczy się akcja filmu?
* Jaki jest główny wątek?
* Kim są główni bohaterowie?
* Kim są postacie drugoplanowe?
* Kto reżyseruje ten film?
* Co robi publiczność oglądając film?
* Jakie są punkty zwrotne w całej historii?
* Jak się kończy film?
* Czy można z niego wyciągnąć jakiś morał?
* Co robi publiczność po zakończeniu projekcji?
* Które fragmenty filmu są dla Ciebie przyjemne, a które nieprzyjemne?
* Co wyniosłeś z tych przyjemnych i nieprzyjemnych doświadczeń? Co po nich zostało?
* Co powiedziałby Twój przyjaciel, gdyby obejrzał ten film?

Źródło: http://www.pppciechanow.pl/images/artykuly/Samooceny.pdf

1. „Moje małe sukcesy”. Wypełnij tabelkę, wpisując w poszczególne rubryki wszystkie swoje sukcesy, osiągnięcia, wszystko to, z czego jesteś dumny, zadowolony, co Ci się udało osiągnąć. To nie muszą być jakieś wielkie, spektakularne osiągnięcia, ale to co jest dla Ciebie subiektywnym zwycięstwem.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DOM | SZKOŁA | ŚRODOWISKO |
|  |  |  |

Źródło: http://mzppp.pl/admin/zal/Samo%C5%9Bwiadomo%C5%9B%C4%87%20-%20%C4%87wiczenia.pdf

1. „Narysuj siebie”. To ćwiczenie pomoże Ci odkryć, jak sam siebie postrzegasz i czym emanujesz. Weź dużą kartkę papieru, wybierz kolorową kredkę i narysuj obrazek przedstawiający Ciebie w dowolny sposób. Może to być rysunek symboliczny lub dosłowny, rysunek twarzy lub całej postaci. Nazwij swój rysunek, nadaj mu tytuł. (Skończ rysunek zanim przeczytasz dalszy ciąg instrukcji).

Spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

* Jakie wrażenie wywiera na Tobie ten rysunek?
* Co Ci się w nim podoba, a czego brakuje?
* Co Cię zastanawia?
* Czy wypełniasz całą przestrzeń, czy tylko jej część?
* Czy kontur postaci jest ostry, rozmyty, porwany?
* Czy jakichś części ciała brakuje? Których? Czy jakieś są nieproporcjonalne w stosunku do reszty? Ukryte?
* Jakie kolory dominują?
* Czy ujawniasz jakieś emocje? Jakie?
* Czy odczuwasz coś, czego nie ujawniasz?
* Czy Jesteś aktywny, czy bierny?
* Czy Jesteś postacią wyizolowaną, czy też istniejesz w jakimś kontekście?
* Zapytaj inną osobę, jakie wrażenie wywiera na niej Twój rysunek. Jakie ma z nim skojarzenia, myśli, fantazje?

Źródło: http://www.pppciechanow.pl/images/artykuly/Samooceny.pdf

opracowała: Jessika Trojak – psycholog

na podstawie:

Samoświadomość, Umysł pełen zagadek, Mental Calendar, styczeń 2020