



**SKILLS UP**

**PASITKĒJIMAS SAVIMI**


# Pasitikėjimas savimi

❖ Sąvoka „pasitikėjimas savimi“ dažniausiai vartojama kalbant apie savęs patikinimą savo asmeniniame sprendime ar gebėjime.

Žmogaus pasitikėjimas savimi padidėja, remiantis ankstesniais pasiekimais ir patirtimi. Pasitikėjimas savimi yra teigiamas įsitikinimas, kad ateityje pasitikintis savimi asmuo gali pasiekti tai, ko nori.

❖ **Pasitikėjimas savimi nėra tas pats kaip savigarba, kuri yra susijusi su savo vertės žinojimu.** Pasitikėjimas savimi yra tikėjimas savo gebėjimu siekiant tikslų. Pasitikėjimo savimi sąvoka paprastai reiškia bendrą pasitikėjimą savimi. Pagal psichologinius tyrimus asmuo gali pasitikėti savimi, kai jis geba atlikti konkrečią užduotį (pvz., paruošti skanų maistą ar parašyti gerą romaną). Savimi pasitikintis asmuo, siekdamas atlikti tam tikras užduotis, gali stokoti bendro pasitikėjimo savimi arba, priešingai, būti labai savimi pasitikintis, nors jis neturi gebėjimo atlikti tam tikrą užduotį (pvz., parašyti romaną). Tačiau šie du pasitikėjimo savimi būdai yra tarpusavyje susiję ir dėl šios priežasties juos galima lengvai sujungti į vieną.





Daugumai mūsų pasitikėjimas savimi yra susijęs su tuo, ką norėtume daryti, bet jaučiamės pernelyg dėl to susirūpinę, nervingi ar nerimaujame. Taigi vienam asmeniui pasitikėjimas savimi siejasi su pasisakymu viešai, kitam tai žinojimas, kaip tinkamai elgtis socialinėse situacijose, trečiam tai gali reikšti gebėjimą kreiptis į potencialius verslo partnerius. Bet kokia bebūtų situacija, kuri atskleidžia mūsų pasitikėjimo trūkumą, visada numanomas pasitikėjimo apibrėžimas siejamas su **pasiklovimu savimi, gebėjimu nesinervinti ir išlikti ramiam.**

Kitas įprastas pasitikėjimo savimi apibrėžimas - **tai būti įsitikinusiam, kad gausite tai, ko norite.** Tai mokėjimas „pastovėti“ už save, laikyti save lygiaverčiu ir elgtis taip, kad tai atsispindėtų. Nors jūs šiuo metu galbūt to nežinote, yra keletas pagrindinių veiksnių, dėl kurių jūs jausitės mažiau pasitikintys savimi. Vienas svarbesnių veiksnių, mažinančių jūsų pasitikėjimą, yra situacijos nekontroliavimas arba bent jau pojūtis, kad nekontroliuojate. Jei manote, kad tam tikrose situacijose jaučiatės mažiau savimi pasitikintys, jūs beveik neabejotinai pripažįstate, kad svarbiausias veiksnys yra tai, jog jūs nekontroliuojate tos situacijos.

# *Vaikų pasitikėjimas savimi*

Visi vaikai gimsta pasitikintys. Jie natūraliai yra pasitikintys savimi, išreiškiami, nekliudomi ir smalsūs. Kai jie auga, jų tėvai, jų mokytojai, draugai ir broliai ir seserys gal būt negali pasiūlyti teigiamo vaiko ugdymo ir skatinimo. Jie gali kritikuoti, teisti ir pasmerkti. Jie gali atgrasyti, kai vaikas parodo savo jaunatvišką naivumą ar entuziazmą. Dažnai pasitikėjimo vaiku praradimo priežastis yra neigiami žodžiai ir veiksmai, kuriuos vyresni žmonės (ar netgi vaiko grupės nariai) primeta vaikui.

Psichoterapijos pagalba tampa įmanoma suprasti šiuos procesus. Padeda suprasti, kodėl jaučiatės, veikiate ir elgiatės taip, kaip jūs darote gyvenime. Jūs sužinosite, kaip dirgikliai gali paskatinti jus į reakciją, kuri būtų tinkamesnė vaikui, ir kaip jus visą gyvenimą lydės tėvų, brolių ir seserų jūsų pasitikėjimą griaunantys žodžiai ir veiksmai.

# Savigarba ir savimonė

- Yra daugybė būdų, kaip galite formuoti savo **savimonę**.
- Savimonės ugdymas taip pat stiprina pasitikėjimą savimi. Jūs įgaunate aiškumo apie tai, kas esate ir kuo tikite, ir tai gali padėti tik tuo atveju, jei gyvensite pilnavertį gyvenimą.
- Visada atminkite: „**Mes kiekvienas esame unikalūs ir apdovanotas išskirtiniu būdu. Mūsų privilegija ir mūsų nuotykis atrasti savo ypatingą šviesą**“. Mary Dunbar
- **Vienas iš svarbiausių savęs vertinimo ir pasitikėjimo formavimo veiksmų yra jūsų savimonė.** Bet kas tai yra, kodėl tai svarbu ir kaip jūs galite geriau save pažinti?





# Turėti savimoneę- tai žinoti:

**Ko norite savo gyvenime?**

**Kokios jūsų stipriosios ir silpnosios pusės?**

**Kas jus motyvuoja ir padaro laimingą?**

**Ką norite pakeisti savyje ar savo gyvenime?**

**Kokie jūsų pasiekimai iki šiol?**

**Ar jums reikia tobulėti kaip asmeniui?**

**Kokie jūsų svarbiausi įsitikinimai ir vertybės?**

**Kaip jūs susijęs su kitais?**

**Kaip matote save kaip asmenį?**

# Kodėl savimonė yra svarbi?

**Jei norite bet koku būdu pakeisti savo gyvenimą, jūs turite pažinti save, kad galėtumėte veikti. Jums reikia žinoti, ką reikia padaryti, kad eitumėte teisinga kryptimi, ir jūs negalėsite to padaryti, kol nepažinsite savęs.**

**Be to, pažindamas save, turėsite galimybę pasirinkti tinkamą karjerą ir gyvenimo būdą, kuris jus tenkins. Savęs pažinimas gali praturtinti jūsų gyvenimo kokybę, nes tuomet jūs galite priartėti prie savo vertybių ir svajonių įgyvendinimo.**