

3. DZIENNIK SAMOOCENY

Działanie dotyczy Młodzieży MH NEET

5.1. Cel działania

Ćwiczenie to ma na celu poprawę samooceny jednostki poprzez odwrócenie uwagi od porażki do sukcesu. Prowadzenie dziennika codziennych osiągnięć buduje nawyk ich dostrzegania, a także powoduje, że jednostka postrzega więcej doświadczeń i sytuacji w kategoriach własnych sukcesów i osiągnięć.

5.2. Ramy teoretyczne

Badania pokazują, że osoby z niższą samooceną często mają tendencję do zwracania większej uwagi na swoje porażki niż na sukcesy, których zdają się nie zauważać. Poniższe ćwiczenie ma na celu wyrobienie odwrotnego nawyku, a więc częstszego skupiania się na tym, co udało nam się osiągnąć w danym dniu czy tygodniu. W ten sposób wzrośnie nasza samoocena, poczucie kompetencji i sprawstwa, a co za tym idzie, poprawi się nasze samopoczucie.

5.3. Opis

Osoba ta jest proszona o prowadzenie przez tydzień dziennika swoich codziennych sukcesów. Jeśli ma na to ochotę po pierwszym tygodniu, może to robić dalej. Poniżej znajduje się pomocny formularz, na którym osoba ta może zapisywać swoje sukcesy.



Self-Esteem Journal

MON.	Something I did well today...	
	Today I had fun when...	
	I felt proud when...	
TUE.	Today I accomplished...	
	I had a positive experience with...	
	Something I did for someone...	
WED.	I felt good about myself when...	
	I was proud of someone else...	
	Today was interesting because...	
THUR.	I felt proud when...	
	A positive thing I witnessed...	
	Today I accomplished...	
FRI.	Something I did well today...	
	I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
	I was proud of someone when...	
SAT.	Today I had fun when...	
	Something I did for someone...	
	I felt good about myself when...	
SUN.	A positive thing I witnessed...	
	Today was interesting because...	
	I felt proud when...	