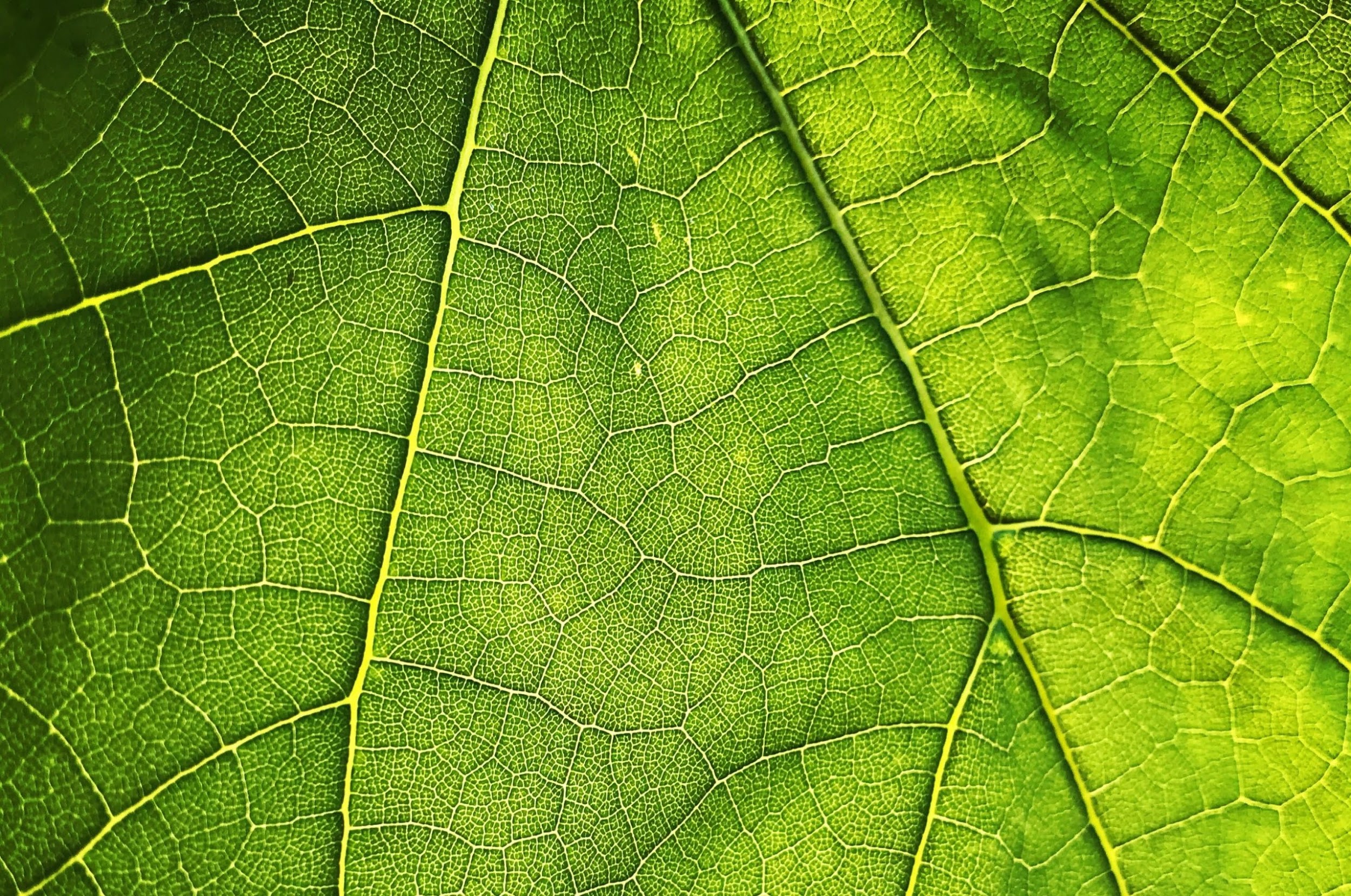
|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



**ĆWICZENIA DO PRACY SAMODZIELNEJ DLA OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH**



***Docenianie swojej wartośCI***

Każdy z nas jest jak cenne nasionko - mamy wszystkie cechy, których potrzebujemy, aby rozkwitnąć. Cechy te mogą być manifestowane na różne sposoby. Na przykład niektórzy demonstrują swoje zdolności twórcze w sztuce, inni poprzez sposoby rozwiązywania problemów lub przetrwania, a jeszcze inni poprzez okazywanie współczucia lub pomaganie ludziom. Są też tacy, których zdolności twórcze wydają się względnie - choć nigdy całkowicie - uśpione. Niemniej jednak każdy z nas posiada pewną kreatywność w formie zalążkowej. Podobnie jest z innymi pożądanymi cechami - u każdego są one do pewnego stopnia rozwinięte. Nawet przestępca jest czasem szczery. Nawet przywódca gangu może być kreatywny pod względem umiejętności komunikacyjnych czy organizacyjnych (choć mając poczucie własnej wartości, wykorzysta te umiejętności w celach konstruktywnych, a nie destrukcyjnych).

Każdą osobę można porównać do portretu na różnych etapach tworzenia. Jedna osoba jest jak obraz z jedną częścią prawie skończoną, która w ciekawy sposób odbija światło, druga jak obraz, którego żadna część na razie się nie wyróżnia, ale kilka z nich jest już tak dopracowanych, że razem tworzą niepowtarzalny i dość ciekawy wzór. Jeśli spojrzymy na każdy portret oczami artysty, będziemy mogli cieszyć się niepowtarzalnością form i możliwości każdego z osobna.

Poniższe ćwiczenie pozwoli ci bardziej realistycznie i szczerze rozeznać się w wartości twojego Pierwotnego Ja i zobaczyć, że nawet teraz twoje Ja wyraża się w sposób, który przypomina ci o twojej wartości.

Ćwiczenie składa się z trzech części. W ramach pierwszej z nich ocenisz listę cech osobowości. W drugiej przeanalizujesz cechy, które w twoim przypadku są szczególnie ważne. Część trzecia pomoże ci zrozumieć, jak twoje reakcje świadczą o twojej podstawowej wartości.**Część 1. Cechy osobowości**

Oceń siebie pod względem wymienionych cech osobowości używając skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza, że dana cecha jest całkowicie nieobecna (tzn. nigdy nie przejawiasz jej w jakimkolwiek stopniu), a 10 - że dana cecha jest w pełni rozwinięta (tzn. przejawiasz ją w najwyższym stopniu, w jakim człowiek może).

Staraj się oceniać poszczególne cechy jak najuczciwiej i jak najdokładniej. Nie zawyżaj ani nie zaniżaj ocen. Nie przejmuj się, jeśli niektóre cechy ocenisz wyżej, a inne niżej, gdyż jest to zupełnie normalne.

To nie jest konkurs, w którym rywalizujesz z kimś. Wysokie oceny nie oznaczają większej wartości; pamiętaj, że wartość każdego z nas jako osoby jest dana z góry i równa dla wszystkich.

W tym ćwiczeniu masz po prostu określić konkretne sposoby, w jakie obecnie wyraża się Twoja wartość. Korzyści, jakie uzyskasz, będą zależały przede wszystkim od tego, czy zachowasz obiektywizm. Unikaj myślenia typu "wszystko albo nic" i nadmiernego uogólniania.

Zaznacz odpowiednie oceny:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Inteligencja/IQ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Charakter (etyka, uczciwość, moralność, sprawiedliwość, prawość) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Kreatywność / rozwiązywanie problemów | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Osąd / mądrość | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Życzliwość / współczucie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Humor (żartowanie samemu lub docenianie innych) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Szacunek/uwaga dla innych | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Szacunek dla siebie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Potencjał do rozwoju, poprawy i zmiany | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Część 2. Dodatkowe cechy**

Wymień teraz pięć dodatkowych cech, które wskazują, w jaki sposób przyczyniasz się do poprawy samopoczucia siebie i innych. Nie powinno to być trudne, gdy weźmiesz pod uwagę liczne cechy opisujące ludzi.

Możesz wziąć pod uwagę np. trzynaście cnót Benjamina Franklina (umiar, cichość, porządek, stanowczość, gospodarność, pracowitość, prawdomówność, sprawiedliwość, powściągliwość, czystość, pokój, cnota i pokora; Tamarin, 1969), kodeks harcerski (harcerz zawsze mówi prawdę, jest lojalny , itp. ) lub własne zalety (np. uznanie dla innych ludzi, wrażliwość, miłość, introspekcja, zdecydowanie, umiłowanie porządku, ciepło, odwaga, dobra organizacja, pogoda ducha, szacunek dla życia i godności ludzkiej, pogoda ducha, łagodność czy wnikliwość).

Normą nie jest posiadanie danej cechy w stopniu absolutnym, ale tylko w pewnym stopniu. Następnie, podobnie jak w części 1, oceń, w jakim stopniu dana Cecha rozwinęła się u Ciebie.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| B |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| C |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| D |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| E |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Część 3. Interpretacja**

Ponieważ ludzie są istotami złożonymi i różnią się od siebie, wzór Twoich ocen ujawnionych w tym ćwiczeniu jest z pewnością inny niż u każdej innej osoby. Prawdopodobnie niektóre cechy oceniłeś wyżej niż inne. Najprawdopodobniej żadna z nich nie została oceniona na 0 lub 10, ponieważ cechy osobowości rzadko występują w stopniu skrajnym.

Ćwiczenie tworzy złożony i niepowtarzalny portret cech osobowych na różnych etapach rozwoju. Z tego portretu wyłania się pełniejsza świadomość podstawowych wartości. Oceny liczbowe nie mają zachęcać do porównywania się z innymi ludźmi, ale raczej przedstawiać obraz całości. Wartość podstawowa jest podobna do klasycznego obrazu - niektóre kolory są jasne i żywe, inne przygaszone, ale wszystkie się uzupełniają i razem tworzą niepowtarzalną całość.

Co z cechami, które zostały ocenione nisko? W tym przypadku mogę polecić dwie postawy. Po pierwsze, możesz traktować siebie jak drogocenny diament, który jest piękny, ale ma nieuniknione skazy. Po drugie, możesz postrzegać nisko ocenione cechy jako obszary o największym potencjale wzrostu i cieszyć się wyzwaniem, które przed Tobą stoi.

Proszę podsumować poniższe ćwiczenie.

Analizując swoje oceny z części 1 i 2, z których cech jesteś najbardziej zadowolony/a? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Cechy, które najbardziej cenię to: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Wróćmy do metafory autoportretu. Gdyby na twój portret patrzył bezstronny obserwator, która część obrazu byłaby najbardziej oświetlona? Innymi słowy, gdyby ktoś zadał sobie trud dokładnego przeanalizowania, jaką osobą naprawdę jesteś w tej chwili, które cechy doceniłby lub polubił najbardziej? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. To ćwiczenie uświadomiło mi, że

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_