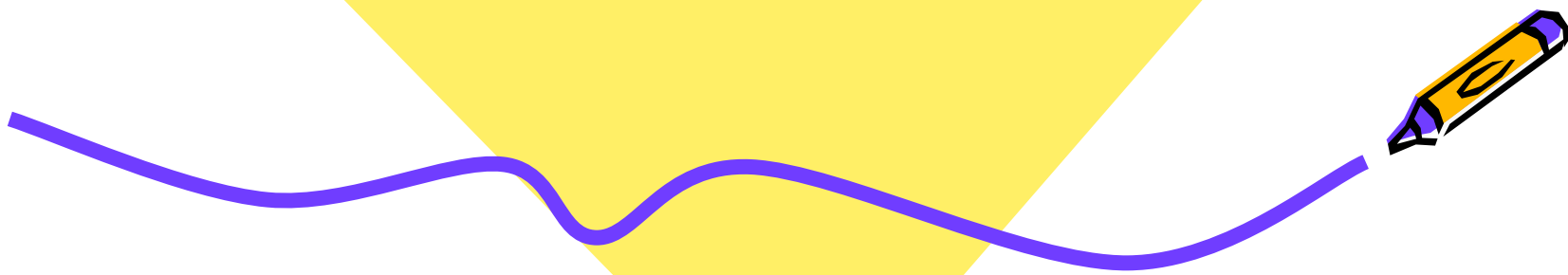





# Sjálfsmyndin



# Lykilspurningar:

- Hvernig mótast sjálfsmynd?
- Hvað finnst mér um mig?
- Hvað finnst öðrum um mig?
- Hvað er góð sjálfsmynd og hvers virði er hún?
- Hvað er slæm sjálfsmynd og hvaða afleiðingar hefur hún?
- Hvaða gildi hefur sterk sjálfsmynd þegar ungt fólk verður fyrir hópþrýstingi?
- Hvernig hefur álit annarra áhrif á sjálfsmyndina?
- Hvaða áhrif hafa fyrirmyndir á sjálfsmyndina?
- Er ég sátt(ur) við mig?

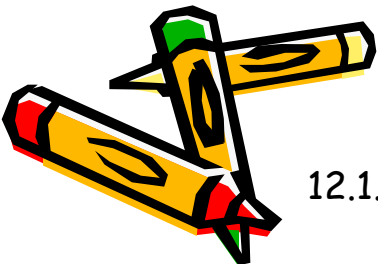




Þekktu sjálfa(n) þig,  
lærðu að meta það jákvæða,  
taktu á því sem hægt er og þarf að breyta  
- og vertu sátt(ur) við það sem eftir  
stendur.

- Hvað er sjálfsmynd?

Sjálfsmynd eru þær hugmyndir sem við höfum um okkur sjálf.



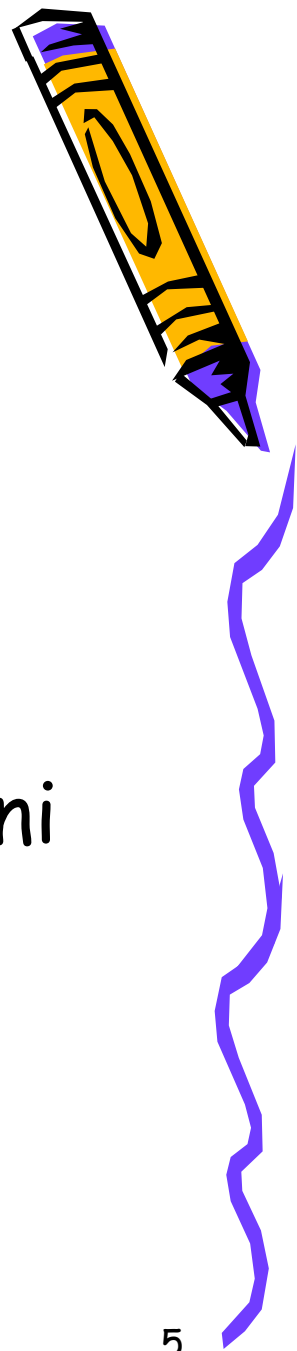
# Á hverju byggist sjálfsmynd?

Sjálfsmynd byggir á þeirri vitneskju sem við notum til að skilgreina okkur sjálf og aðgreina okkur frá öðrum.



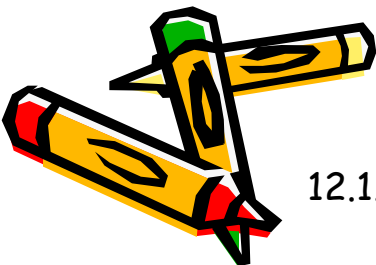
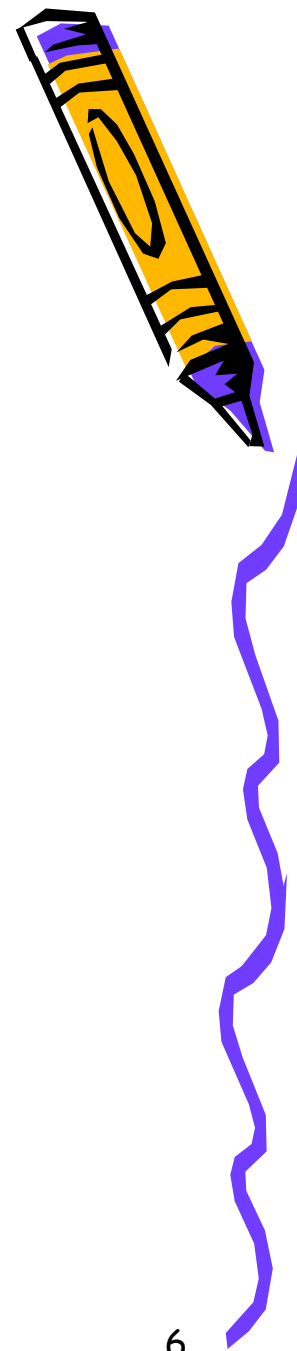
# Sjálfsmynd snýst m.a. um:

- Líkamann
- Hugsanir
- Sýn á lífið
- Sýn á eigin hæfileika og færni
- Gildi og andlega líðan



# Hvað hefur áhrif á sjálfsmyndina?

- Reynsla úr fortíðinni
- Staðan í nútíðinni
- Hugmyndir um framtíðina
- Umhverfið
- Samfélagið
- Trú
- Menning
- Fjölskylda
- Vinir
- O.fl.



# Staðreyndir um sjálfsmyndina

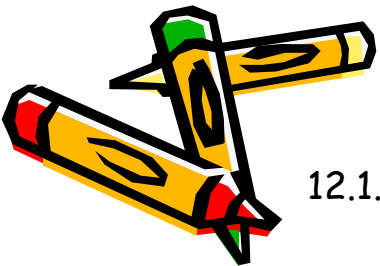
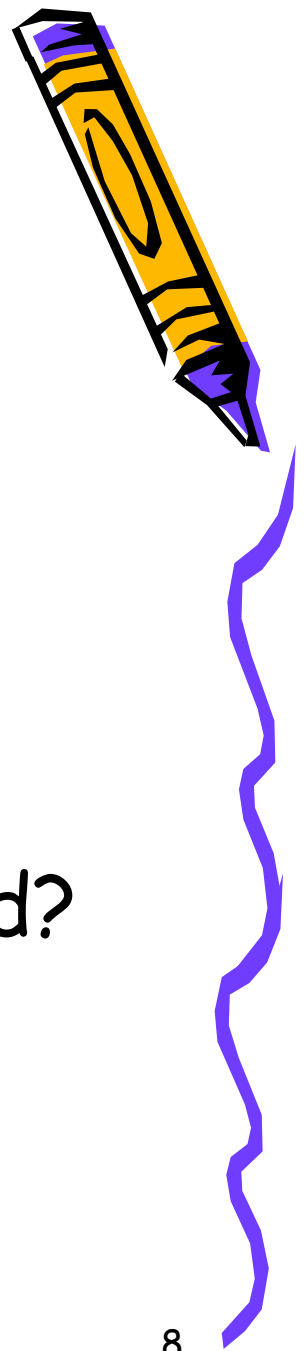


- Allir hafa sjálfsmynd, hvar sem þeir eru staddir á lífsveginum.
- Sjálfsmyndin mótast alla ævi, þar sem við breytumst með þeirri þekkingu og reynslu sem við öðlumst.



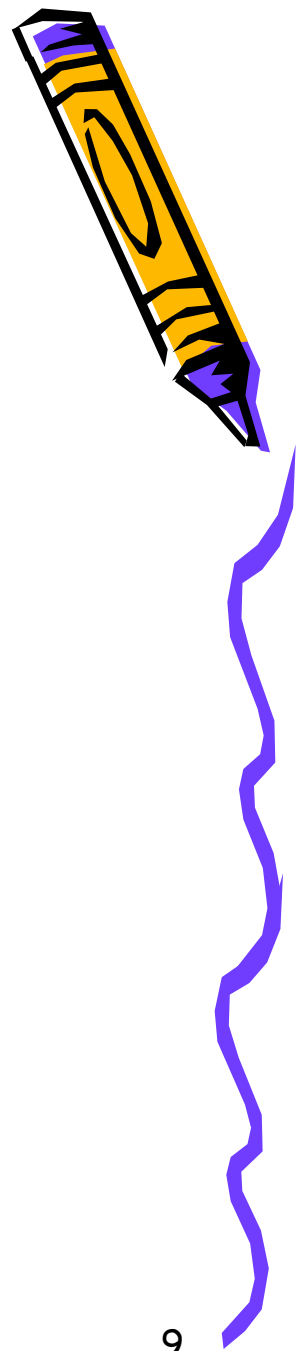
# Hugarflóð

- Í hverju felst góð sjálfsmynd?
- Í hverju felst slæm sjálfsmynd?

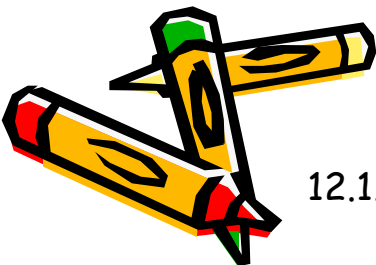




# Hvað er góð sjálfsmynd?



- Að vera jákvæður í eigin garð og annarra.
- Að horfa á hæfileika sína og góða eiginleika.
- Að vera sáttur við sjálfan sig.
- Að vera sáttur við að vera ekki fullkominn á öllum sviðum.



# Hvað er góð sjálfsmynd? (frh)

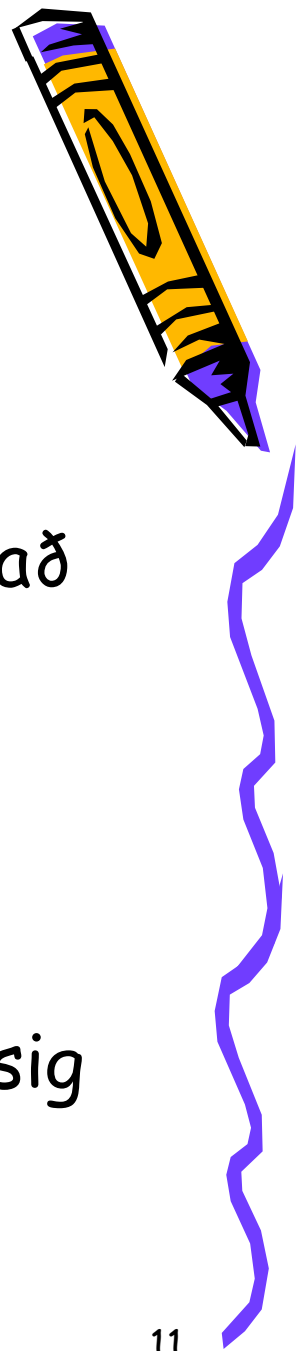


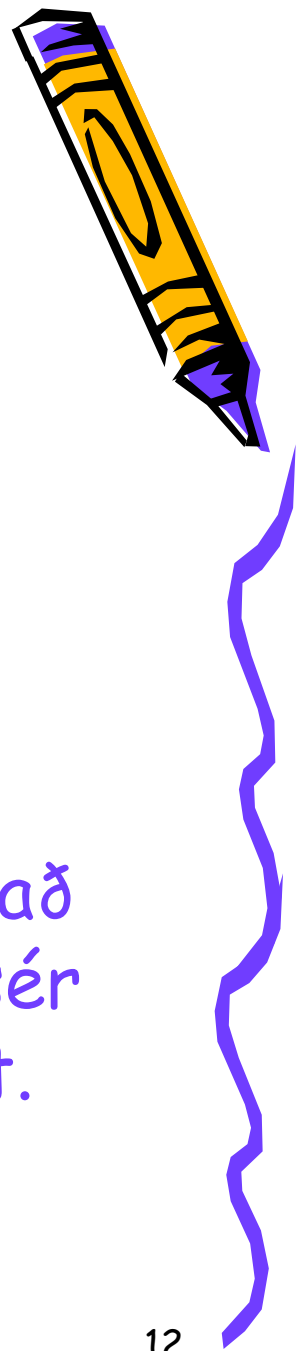
- Að gera raunhæfar kröfur til sín.
- Að leggja raunhæft mat á árangur sinn, takmarkanir og getu.
- Að þekkja styrkleika sína og veikleika og nýta þá til sóknar.



# Sá sem hefur góða sjálfsmynd

- Sýnir hæfni í samskiptum.
- Getur sagt hvað honum finnst án þess að vera með yfirgang og frekju.
- Tekur tillit til annarra án þess að láta troða á sér.
- Hefur sjálföruggi.
  - Sýnir sjálfum sér og öðrum virðingu.
- Lærir af mistökum í stað þess að rífa sig niður.

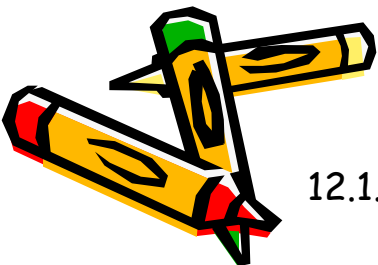




# Góð sjálfsmynd felst ekki í að;

- Finnast maður sjálfur algjört æði.
- Telja sig vita og geta allt betur en aðrir.

Slíkt ofmat bitnar á tengslum við annað fólk og leiðir til þess að fólk setur sér óraunhæf markmið sem aldrei nást.



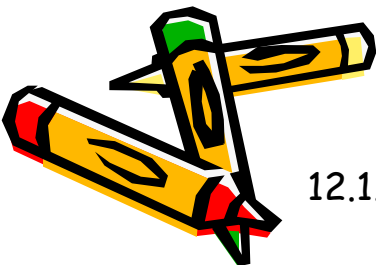
# Hvað er þá mikilvægt?



- Að finnast maður góður í einhverju.
  - *Allir eru góðir í einhverju.*
    - Munum að hæfileikar og færni liggja á mörgum sviðum.
  - *Allir hafa einhverja góða persónueiginleika til að bera.*
  - *Allir eru því mikils virði.*
    - Því að allir hafa margt í eigin fari til að vera ánægðir og stoltir af.
  - *Enginn er misheppnaður og einskis virði.*

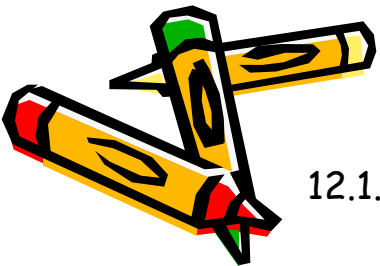
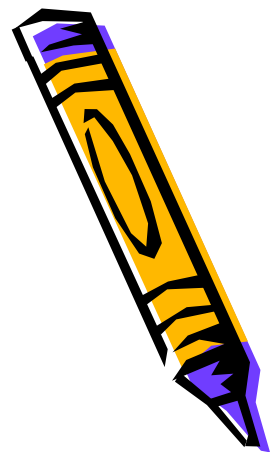
Þannig hafa allir hæfileika og eiginleika sem eru efniviður í jákvæða sjálfsmynd.

Veistu um þína?



# Mundu

- Enginn er fullkominn.
- Sá sem krefst fullkomnunar af sjálfum sér er dæmdur til að verða fyrir vonbrigðum.

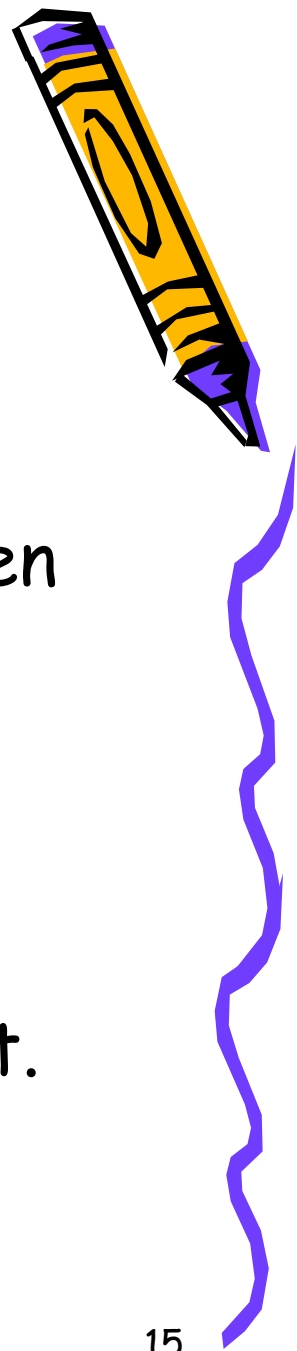


12.1.2015

Olga Sveinbjörnsdóttir

14

# Léleg sjálfsmynd



- Óöryggi og lágt sjálfsmat.
  - Finna gallana hjá sjálfum sér frekar en kostina.
  - Leita að viðurkenningu og virðingu.
    - Finnst það vanta.
    - Sú tilfinning stafar af lágu sjálfsmati.
  - Álit annarra vegur þyngra en eigið álit.



# Ranghugmyndir um sjálfsmynd

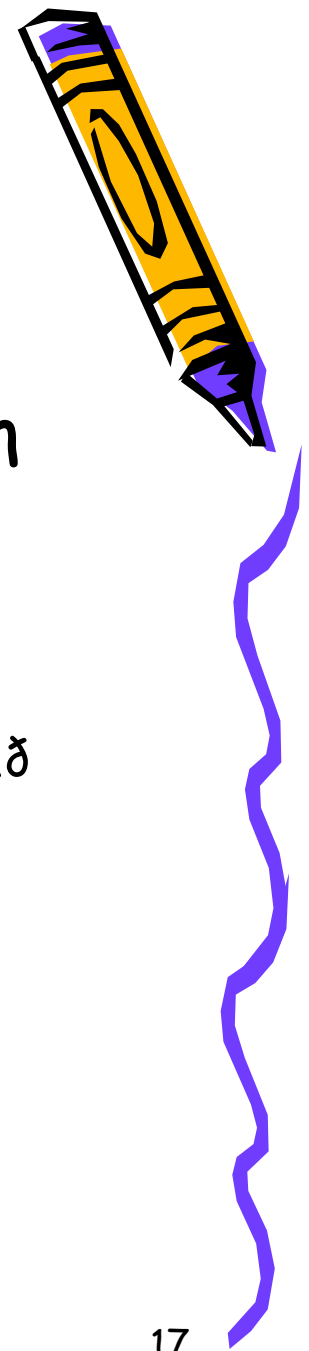


- „Þeir sem virka sjálfsöruggir og eru áberandi hafa örugglega góða sjálfsmynd“
  - Nei, þeir geta rifið sig niður í huganum!
  - Það sem lítur út fyrir að vera ofmat hjá fólki er oft leiðin til að fela vanmat og óöryggi!





# Slæm sjálfsmynd og hópprýstingur

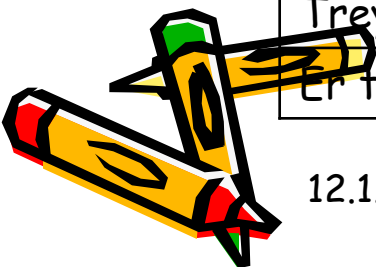
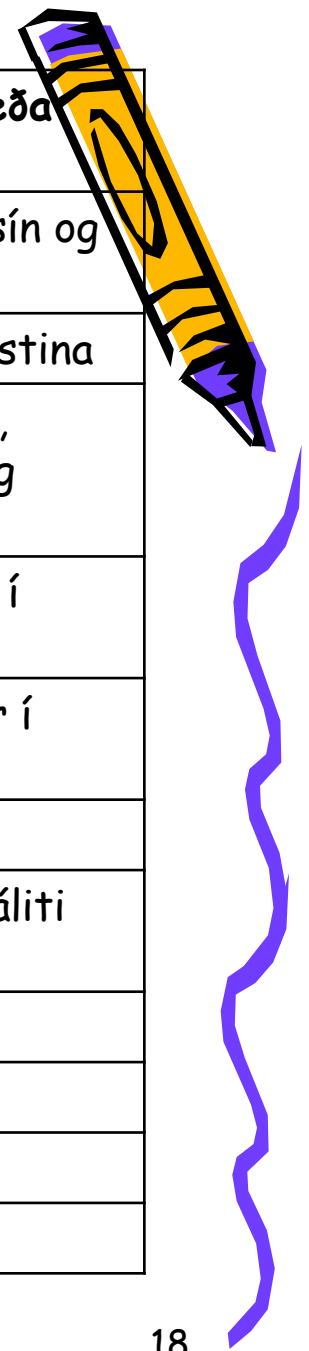


- Sá öryggislausir lætur frekar undan hópprýstingi.
  - Gerir það sem hann hefur ekki áhuga á.
  - Gerir það sem honum finnst rangt.
  - Treystir sér ekki til að fara eigin leiðir af ótta við að vera ekki viðurkenndur eða vera hafnað.

Það er sá sterki og sjálfstæði  
sem uppsker raunverulega virðingu.



Einstaklingur með jákvæða sjálfsmynd	Einstaklingur með neikvæða sjálfsmynd
Leggur raunhæft mat á sjálfan sig og getu sína	Gerir óraunhæfar kröfur til sín og getu sinnar
Pekkir kosti sína og galla	Finnur galla sína frekar en kostina
Setur sér raunhæf markmið	Setur sér óraunhæf markmið, ýmist of háleit eða of léttvæg miðað við getu
Sér hæfileika sína og trúir á þá	Finnst hann ekki (nógu) góður í neinu
Er uppbyggjandi og jákvæður í samskiptum	Rífur sjálfan sig og aðra niður í samskiptum
Er sáttur við sjálfan sig	Er ósáttur við sjálfan sig
Ber virðingu fyrir sjálfum sér	Byggir of mikið á (ímynduðu) áliti annarra
Er sjálfsöruggur	Er óöruggur með sjálfan sig
Hugsar jákvætt	Hugsar neikvætt
Treystir sjálfum sér	Treystir ekki sjálfum sér
Er tillitssamur	Tekur ekki tillit til annarra



# Viðbrögð annarra eiga þátt í að móta sjálfsmyndina



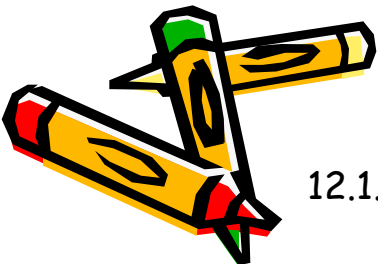
- Sá sem elst upp við neikvæðni og mikla gagnrýni getur alið með sér lélegt sjálfstraust.
- Mikilvægt er að láta ekki neikvæðni annarra rífa sig niður.
  - Lærum samt af skynsamlegum ábendingum þeirra sem við treystum.



# Hvernig sjá aðrir mig?



- Erum við of upptekin af því?
- Viðbrögð annarra við því sem við segjum og gerum taka þátt í að móta sjálfsmyndina.
  - Stundum höldum við að aðrir hugsi eitthvað um okkur og drögum ályktanir út frá því.
  - Oft eru það rangar ályktanir - enginn les hugsanir!
- Byggjum góða sjálfsmynd á eigin mati og áliti

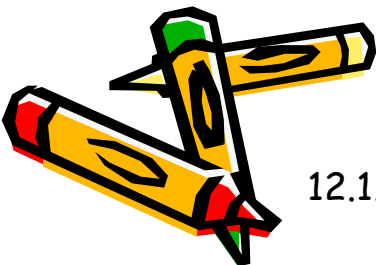


# Hvernig mótum við sjálfsmynd annarra?

- Með viðbrögðum okkar við því sem þeir segja eða gera.

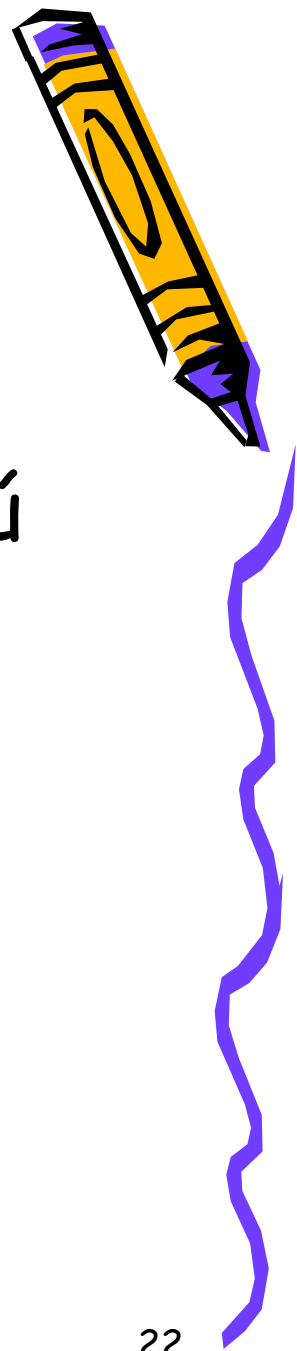
Allri framkomu við aðra fylgir því ábyrgð.

Aðgát skal höfð í nærveru sálar.



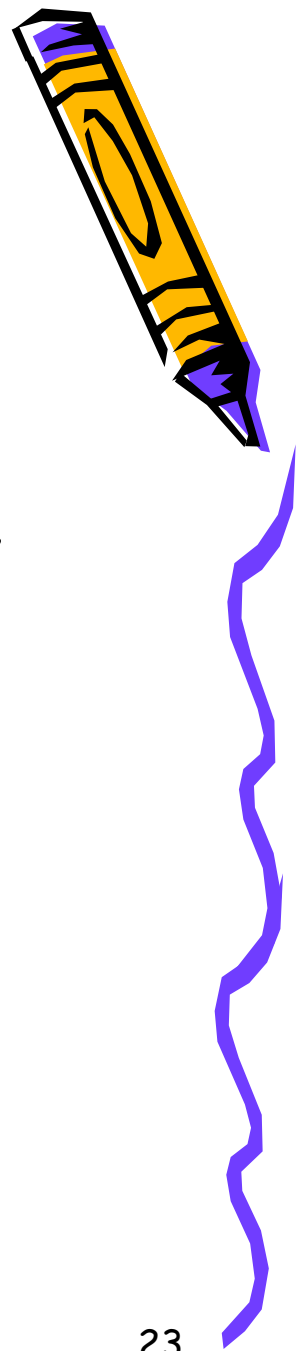
# Mundu

- Með framkomu þinni leiðbeinir þú fólki um framkomu við þig.
  - Hvernig vilt þú láta koma fram við þig?



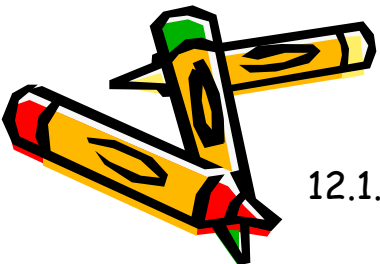
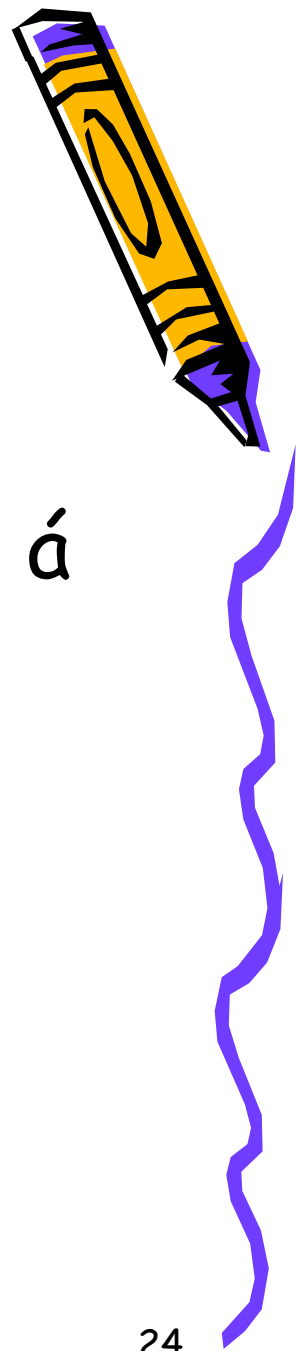
# Hvað nærir sjálfsmyndina?

- Góð fjölskyldu- og vinatengsl, þar sem ríkir
  - gagnkvæmt traust
  - skilningur
  - trúnaður
  - heiðarleiki
  - væntumþykja



# Ungt fólk og sjálfsmynd

- Sjálfsmyndin tekur miklum breytingum vegna breytinga á
  - Líkama
  - Tilfinningum
  - Vinum og vinatengslum
  - Hugsunum
  - O.fl.





*Alvöru vinátta* byggist upp smám saman  
hjá þeim sem eiga eitthvað en tiltekna  
hegðun! meira sameiginlegt



## Ungt fólk og hópþrýstingur

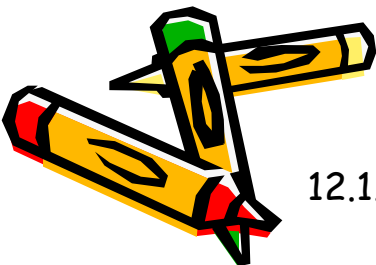
- „Allir“ eiga að fylgja tískunni, eiga dýra og fína hluti o.s.frv.
- Oft eru atkvæðamiklir og áberandi leiðtogar.
  - Þeir leggja gjarnan línurnar um hvað á að gera og hvað ekki.
  - Krafa um að fólk falli í hópinn með því að gera „rétt“.
- Það þarf *styrk og sjálfstraust* til að fara eigin leiðir.
- Sá óöruggi leitar eftir viðurkenningu hópsins með því að láta undan.



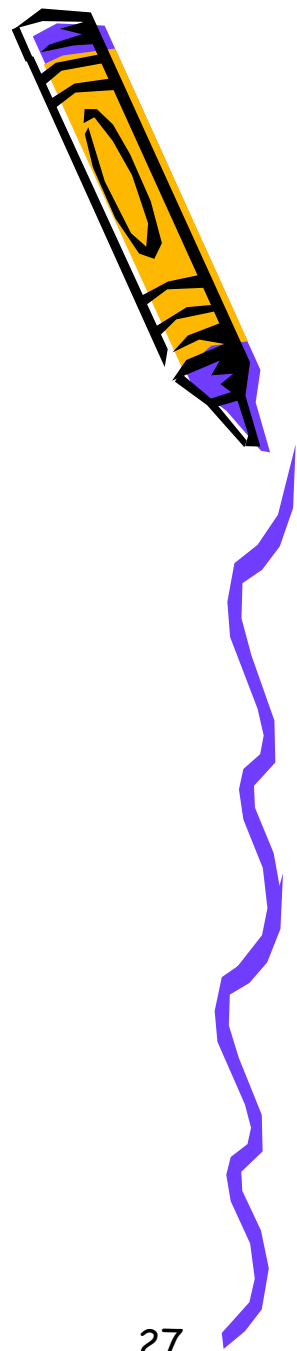
# Ungt fólk með góða sjálfsmynd



- Er öruggt með sjálft sig.
  - Þarf ekki að kaupa sér virðingu með hegðun.
  - Gefur sér tíma til að kynnst fólki og leyfa öðrum að kynnst sér.
- Treystir sér til að leggja *sjálfstætt mat* á hvað er rétt, gott og eftirsóknarvert.



# Ungt fólk og fyrirmyndir



- Frá unga aldri tökum við aðra okkur til fyrirmyndar.
- Við mótumst ómeðvitað af því að
  - sjá
  - hlusta
  - vera þátttakendur

Listin felst í því að læra af öðrum en vera þó sáttur við sig.



# Fyrirmyndir

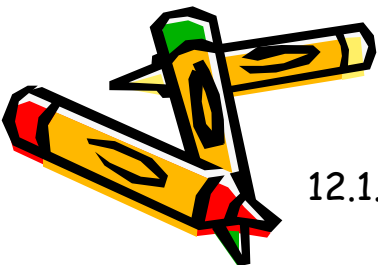


- Eru fólk með sem þú hefur fylgst með, litið upp til og tekið mið af.
- Þær hafa haft áhrif á þig og skoðanir þínar í uppvextinum.
- Þær geta verið nákomnar þér eða fjarlægari.
  - Fjölskylda og vinir.
  - Frægt fólk, íþróttahetjur, sögupersónur ...



# Fyrirmyndir

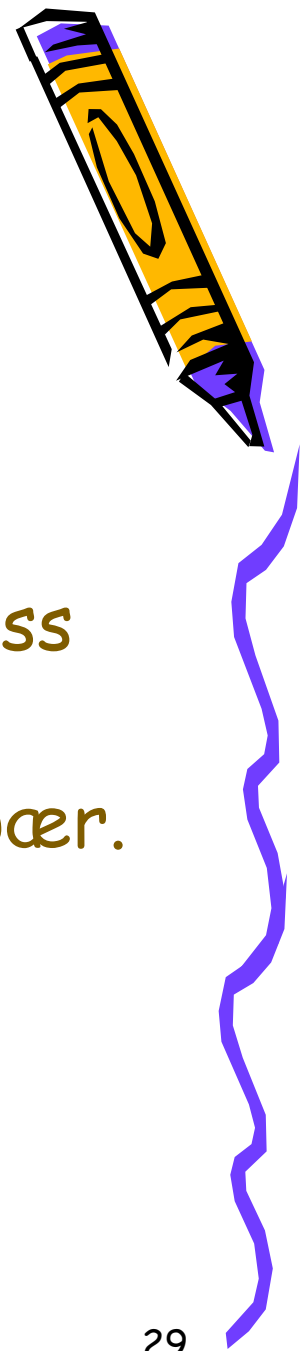
- Allir hafa þörf fyrir fyrirmyndir til þess að læra af
- en mikilvægt er að vera **gagnrýnn** á þær.
- Þær eru ekki fullkomnar frekar en þú!



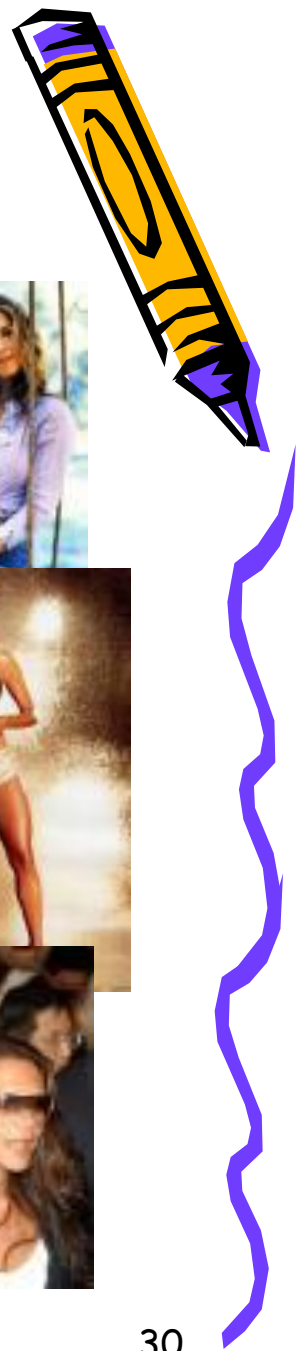
12.1.2015

Olga Sveinbjörnsdóttir

29



Sættu þig við sjálfa(n) þig.  
Því betur sem þú sættir þig við sjálfa(n) þig þeim  
mun betri verða samskipti þín við þá sem þú  
umgengst.



12.1.2015

Olga Sveinbjörnsdóttir

# Líkamsímynd

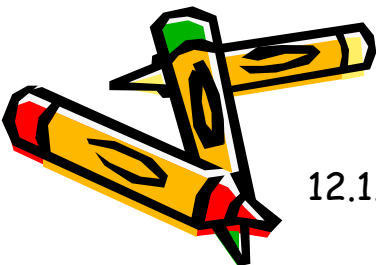
- Mikilvægur þáttur í sjálfsmyndinni.
- Byggist á því hvernig maður skynjar sinn eigin líkama.



# Líkamsímynd og skilaboðin



- Við fáum bein og óbein skilaboð um það hvernig við eigum að líta út.
  - Fjölmiðlar sýna okkur ríka og fræga fólkið.
    - „Svona eru þeir sem eru flottir.“
  - En við erum misjöfn og útlitið eitt stjórnar ekki lífshamingjunni.
    - Sumu má breyta með breyttum lífsstíl.
    - Annað þarf að taka í sátt!

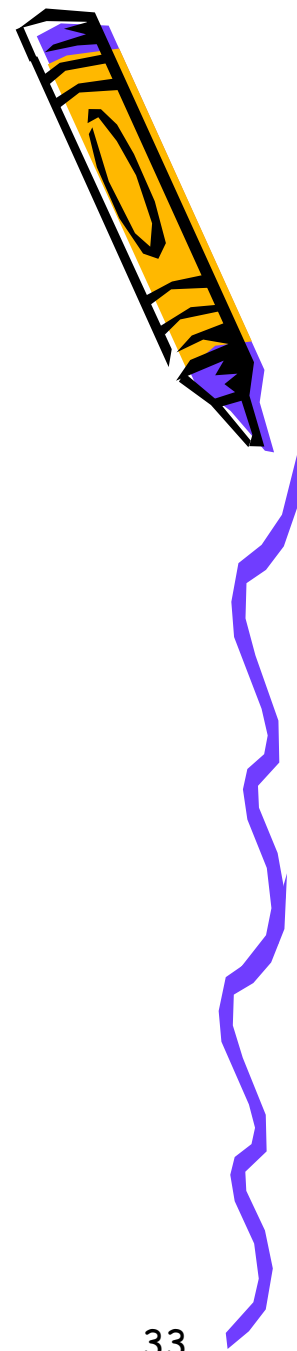
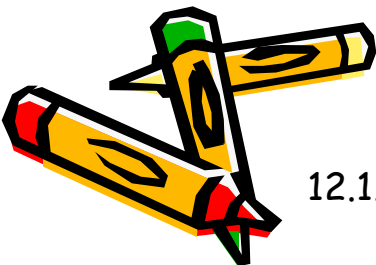





# Líkamsímynd og besta ráðið

- Hlúum að líkamanum með
  - hollu og góðu mataræði
  - hreyfingu
  - öðrum heilbrigðum lífsháttum
- Það er betri aðferð til að byggja upp jákvæða líkamsímynd heldur en samanburður við aðra.

*Líttu á líkamann sem hluta af sérstöðu þinni og séreinkennum.*

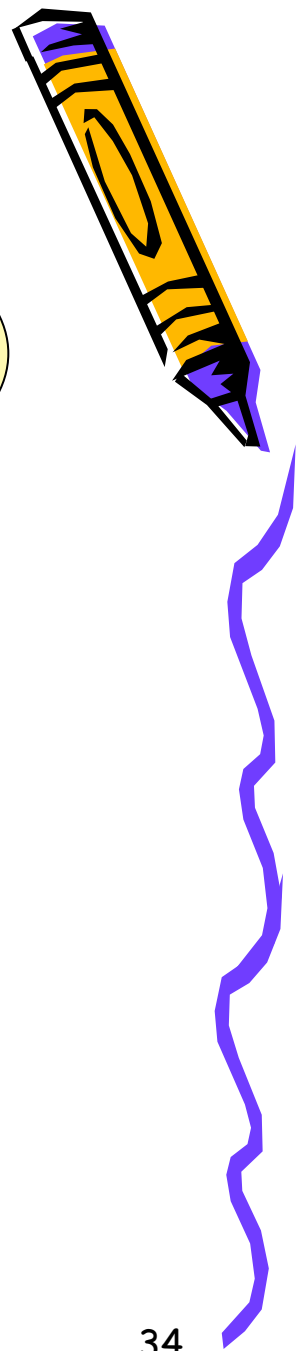
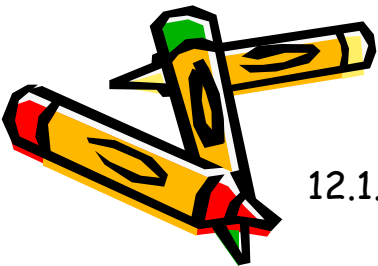




Sjálfsmynd ungs fólks byggist oft á fyrirmyndum sem sýnast fullkomnar

- Trúðu á þig!
- Treystu á þig!

Og lífið gengur betur!

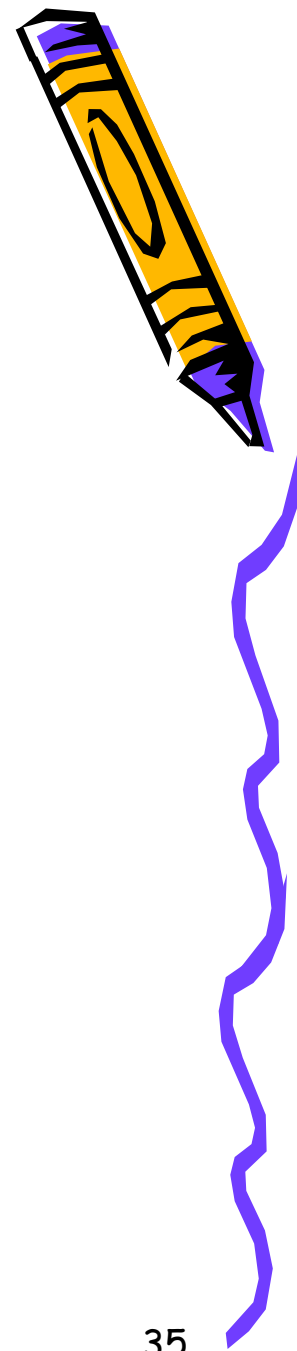


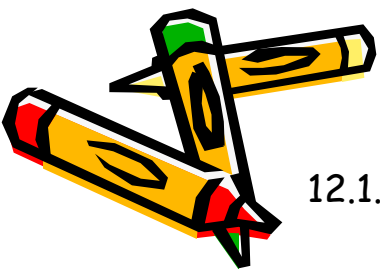


12.1.2015

Olga Sveinbjörnsdóttir

35





12.1.2015

Olga Sveinbjörnsdóttir

36

