Cunoașterea de sine și emoțiile negative

Profesor Consilier școlar
Psih. Bălan Maria

- **Ce sunt și cum se maniestă emoțiile negative**
- **Specificitatea emoțiilor negative și mecanismele de adaptare**
- **Rolul emoțiilor negative în comportamentul uman**

Consecințe ale imaginii de sine negative

- Scăderea performanţelor şcolare sau la locul de muncă, datorită subestimării resurselor, neasumării responsabilităţilor;
- Relaţii nearmonioase în cadrul familiei (lipsa de respect faţă de sine favorizează lipsa respectului manifestat faţă de ceilalţi membri din familie; în timpul conflictelor se învinovăţesc excesiv sau îi critică pe ceilalţi);
- Relaţii deficitare cu cei de aceeaşi vârstă (elevii vor să îşi menţină stima de sine crescută impunându-se, însă fac acest lucru nerespectând drepturile celorlalţi şi valoarea lor, ceea ce afectează relaţiile cu aceştia.

Ipostazele psihicului uman

- Imaginea de sine

- Stima de sine

- Respectul de sine

- Eul conștient și eul inconștient

IMAGINEA DE SINE

- este modul în care o persoană îşi percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoţionale, sociale şi spirituale;
- este o reprezentare mentală a propriei persoane, un “tablou” în care sunt incluse cunoştinţe despre sine (abilităţi, comportamente, emoţii, cunoştinţe, valori, etc.) şi care ne ajută să ne reglăm comportamentul în societate.

Modalități de manifestare a imaginii de sine negative:

- **evitare –** atitudine de genul “dacă nu încerci nu greşeşti”. Retragerea şi comportamentele timide, de evitare a confruntării cu problemele sunt indici ai imaginii de sine negative;
- **agresivitate defensivă –** un elev cu o imagine de sine negativa compensează atacând sursa frustrării (îl ironizează pe un coleg care a luat o nota mai mare);
- **compensare –** un elev care nu are succes la unele materii, le minimalizează importanţa şi încearcă să aibă succes la altele, pe care ajunge să le considere mai importante;
- **motivaţie scăzută –** un elev cu o imagine de sine negativa va manifesta lipsă de încredere în forţele proprii. În consecinţă, el va fi mult mai puţin motivat să iniţieze sau să se implice în diverse activităţi, deoarece nu se va simţi în stare să le finalizeze cu succes;
- **rezistenţa –** elevii încearcă să îşi “conserve” imaginea de sine şi manifestă rezistenţă la schimbări, chiar dacă aceste schimbări pot fi în beneficiul lor. Elevii cu o imagine de sine negativă sunt mai rezistenţi la schimbare, reducând astfel riscul unui eşec în situaţii dificile.

STIMA DE SINE

- dimensiunea evaluativă a imaginii de sine şi se referă la modul în care ne considerăm ca persoane în raport cu propriile aşteptări şi cu ceilalţi;
- evaluarea imaginii de sine diferă radical de evaluarea comportamentelor;
- eşecul adulţilor în a diferenţia între comportament şi persoană au frecvent drept consecinţă formarea unei stime de sine scăzute;
- perceperea unui eşec ca simptom al lipsei de valoare este nu doar injustă, ci şi foarte dăunătoare persoanei. Valoarea unei persoane nu decurge din performanţele realizate de aceasta într-un anumit domeniu, ci din ansamblul tuturor comportamentelor, acţiunilor şi potenţialităţilor sale trecute, prezente şi viitoare pe toate palierele vieţii. Un elev poate avea note mici la şcoală însă să fie în acelaşi timp o persoana altruistă, respectoasă şi săritoare, trăsături pentru care merită respectul nostru.

Consecințe ale imaginii de sine pozitive

- Creşterea performanţelor şcolare (persoana îşi estimează corect resursele, îşi asumă responsabilităţi în conformitate cu cerinţele şi resursele proprii);

- Relaţii armonioase în cadrul familiei (respectul de sine determinat de o imagine de sine pozitivă favorizează manifestarea respectului din partea celorlalţi; rezolvarea conflictelor este mai simplu de realizat în condiţiile în care cei implicaţi în conflict nu se autoînvinovăţesc şi nu îi învinovăţesc pe ceilalţi);

- Relaţii bune cu colegii şi prietenii de aceiaşi vârstă (elevii îşi pot pune în evidentă calităţile fără a le devaloriza pe ale celorlalţi)

Persoanele cu stimă de sine ridicată:

- interpretează situaţiile noi ca fiind provocatoare, nu ameninţătoare
- preferă independenţa
- îşi asumă responsabilităţi
- se implică în rezolvarea unor sarcini noi şi le rezolvă fără probleme
- îşi exprimă adecvat emoţiile pozitive şi pe cele negative
- îşi asumă consecinţele acţiunilor lor
- sunt mândre de realizările lor
- oferă/cer ajutor

Persoanele cu stimă de sine scăzută:

- sunt nemulţumite de persoana lor în general (fizic, intelectual, aptitudinal etc.)
- evită responsabilităţile sau sarcinile noi
- se simt lipsite de valoare
- refuză să îşi asume consecinţele faptelor lor
- manifestă toleranţa scăzută la frustrare
- manifestă rezistenţă scăzută la presiunile negative ale grupului
- îşi exprimă într-o manieră neadecvată emoţiile sau şi le neagă
- consideră manifestarea emoţiilor o dovadă de slăbiciune
- îi blamează pe ceilalţi pentru nerealizările lor
- manifestă agresivitate

cine sunt eu? ce pot face eu?

A-i cunoaşte pe ceilalţi înseamnă înţelepciune.

A te cunoaşte pe tine însuţi înseamnă înţelepciune superioară.

Cel care cunoaşte oamenii este înţelept; cel care se cunoaşte pe sine este luminat

Lao Tse