

Iceberg Programa



Norberaren irudi
positiboa

SARRERA

Gaitasun hau lagungarria da pertsona batek bere buruaren irudi ona izan dezan. Gaitasun horren barruan, besteak beste, autoestimua, autokonfiantza eta automotibazioa daude.

Norberaren pertzepzioa autokontzeptuaren parekoa da. Autokontzeptua norberaren trebetasun, ezaugarri eta nolakotasunen ikuspegi objektiboa da.

Baina honatx arazoa: inoiz ez garela objektiboak. Izan ere, beti alderatuko dugu geure burua gogoan dugun idealarekin, hots, norberaren idealarekin, norberak izan nahi lukeen pertsonaren irudiarekin.

Norberaren pertzepzioa eta ideala parekoak direnean, autoestimua positiboa da. Adibidez, ikasketetan arrakasta izatea aintzatesten duen mutil bat ikasle ona bada, ondo sentituko da bere buruarekin.

Baina pertzepzioa eta ideala bat ez datozenean, autoestimua-arazoak etortzen dira: esaterako, neska baten ideala jendearekin arrakasta izatea bada eta, aitzitik, egiaz lagun gutxi baditu.

Horregatik, norberaren idealera iristeko, beharrezkoa da nork bere burua nola ikusten duen pentsatu eta hortik abiatzea.

HELBURUAK

- ☒ Nortasuna eratzen laguntzea.
- ☒ Norberaren gaitasun eta mugak balioestea.
- ☒ Norberaren trebetasunen, ezaugarrien eta nolakotasunen ikuspegi objektiboa lortzea.

METODOLOGIA

Banan-banan, beren buruari buruz duten irudiaren inguruan pentsatu eta idatzi beharko dute. Hauxe izango da egitekoa: “Pentsa ezazu ezagutzen ez zaituzten baina ezagutu nahi zaituzten pertsona batzuen aurrean zaudela eta, beraz, zu zeu zaren bezala agertu nahi duzula, eta zeure burua aurkeztu”. Behin denek bukatu dutenean, nahi duenak idatzitakoa irakurriko die taldekideei. Amaieran, gogoeta egin behar dute honako galdera hauen inguruan:

- ✓ Erraza egin al zaizu zeure buruaren inguruan idaztea?

- ✓ Zer kostatu zaizu gehien? Zergatik?

- ✓ Zer kostatu zaizu gutxien? Zergatik?

- ✓ Lagundu al dizu ariketa honek zeure burua hobeto ezagutzen?

- ✓ Nola aurkezten duzu zeure burua: zu zeu zaren bezala ala zu zarela esan dizuten hori bezala?

- ✓ Zer-nolako eragina dute besteek norberaren autokontzeptuan eta jokabidean?

- ✓ Besteak bezalakoak izateko nahi ezkutu, ahaztu edo ukatua al dugu denok

- ✓ Gure jokabideak gure benetako izaera erakusten al du?

- ✓ Geuk nahi dugunaren arabera jarduten dugu, ala besteak pozik edukitzeko?

** Adibide bat:*

AURKEZPEN TXARTELA:

IZENA: Ane

ADINA: 15 urte

EZAUGARRI FISIKOAK: begi berdeak, gaztaina-koloreko ilea eta 1,60 m garai

EZAUGARRI PERTSONALAK: alaia, maitekorra, atsegina eta burugogorra

GUSTUAK:

- **ATSEGIN DUT:** lo egitea, lagunekin egotea eta karatea.
- **EZ DUT ATSEGIN:** jendeak niri garrasi egitea.

AMETSAK: karateka profesionala izan eta txapelketa bat irabaztea.

TREBETASUNAK: kirolak, entzuten jakitea eta pentsatzen dudana esatea.

ZALETASUNAK: kontzertuetara eta mendira joatea.



AURKEZPEN TXARTELA

IZENA:

ADINA:

EZAUGARRI FISIKOAK:

EZAUGARRI PERTSONALAK:

GUSTUAK:

Atsegin dut

Ez dut atsegin

Ametsak:

Trebetasunak:

Zaletasunak:

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiapreención.com