



SJÁLFSMYND

Sjálfsmynd

© Texti: Guðrún Þorsteinsdóttir, Laufey Gunnarsdóttir og María Jónsdóttir

© Teikningar: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson

Útgefandi: Leikni, Reykjavík 2016

Netfang: leikni@leikni.is

Umbrot: Sigrún Kristín Árnadóttir

Öll réttindi áskilinn.

Bækling þennan má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með prentun, ljósmyndun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða í heild án skriflegs leyfi höfunda og útgefanda.

Sérstakar þakkir fá: Anna L. Magnúsdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Jóhann Arnarsson, Jón Þórður Baldvinsson og Sigrún Broddadóttir fyrir yfirlestur og gagnlegar ábendingar sem og styrktaraðilar.

Styrktaraðilar:



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Sjálfsmynd

Hver er ég? Hvað finnst mér um mig?
Hvað vil ég?

Sjálfsmynd er það sem mér finnst um
sjálfan mig.

Góð sjálfsmynd felst í því að vera sáttur
við sjálfan sig.



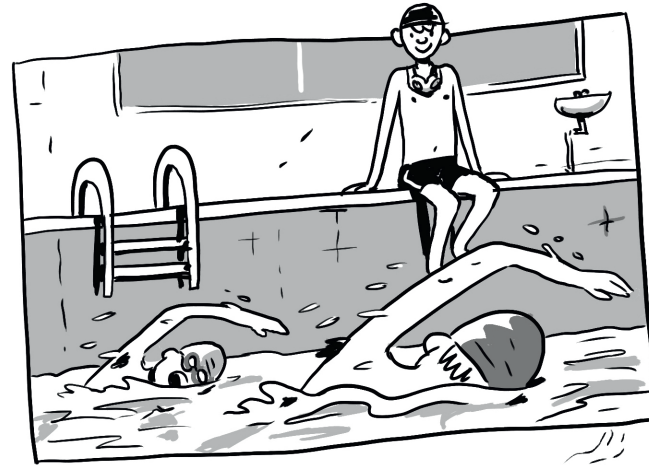
Hver er ég?

Við þurfum að þekkja okkur vel og vita hver við erum.

Hvað við viljum, í hverju við erum góð og hvað við getum.

Enginn getur verið góður í öllu.

Það er allt í lagi. Ég vil vera sátt/ur við mig eins og ég er.



Góð sjálfsmynd

Góð sjálfsmynd er mikilvæg.

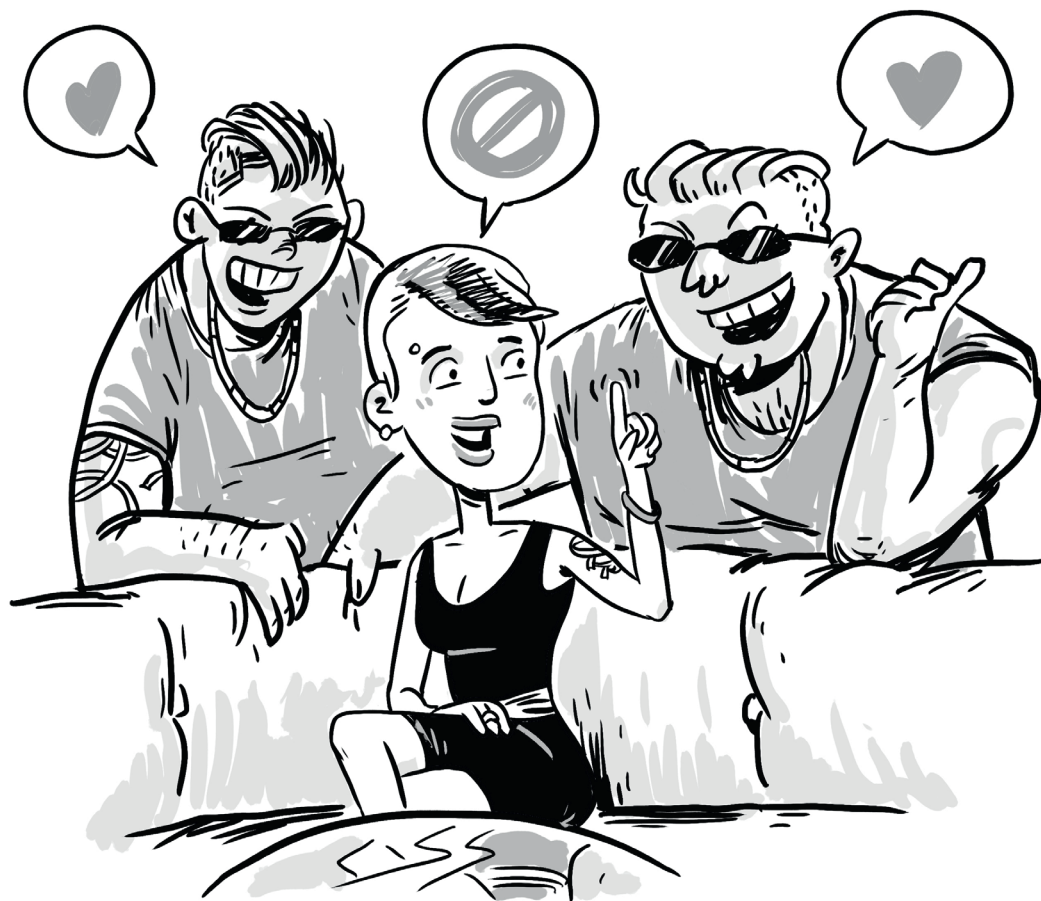
Hún hjálpar okkur að standa með okkur sjálfum, gefa skýr skilaboð um það sem við viljum og gerum.



Góð sjálfsmynd

Góð sjálfsmynd auðveldar okkur að standast þrýsting frá öðrum.

Taka okkar eigin ákvarðanir og læra að segja nei.



Góð sjálfsmynd



Veik sjálfsmynd

Ef við erum með veika sjálfsmynd líður okkur oft eins og enginn kunni að meta okkur eða hafi trú á því sem við gerum.

Þá samþykkjum við stundum að gera hluti sem við ættum ekki að gera bara til þess að þóknast öðrum eða til að verða vinsælli.



Veik sjálfsmynd

Mér þykir ekki
vænt um mig og
líkamann minn

Mér mistekst allt

Ég geri það
sem fólk segir
mér að gera svo
það vilji vera
vinir mínir

Ég er
glötuð/glataður



Vertu sátta/ur við sjálfa/n þig

Fólk er alls konar og það er frábært.

Við lítum mismunandi út og það er allt í lagi.

Það þurfa ekki allir að vera eins.

En það er gott fyrir sjálfsmyndina að vera hrein/n, snyrtileg/ur og kurteis.

Þá líður fólki vel að vera nálægt okkur.



Góðar fyrirmyndir

Oft tökum við annað fólk okkur til fyrirmyndar.

Það fólk býr yfir eiginleikum sem okkur finnst spennandi, t.d. að vera skemmtileg, dugleg eða hjálpsöm.

Okkur langar að líkjast þeim á einhvern hátt.

Þetta geta verið einhverjr frægir, t.d. íþróttamenn eða tónlistarmenn.

Þetta geta líka verið einhverjir sem við þekkjum, t.d. vinir, kennarar eða ættingjar.



Slæmar fyrirmyndir

Stundum er fólk vinsælt eða spennandi og við viljum líkjast því eða vera vinir þess. Þetta geta verið skólafélagar, vinnufélagar eða einhverjir frægir.

Þetta fólk er ekki alltaf góðar fyrirmyndir og sumir hafa ekki tekið góðar ákvarðanir í lífinu. Sumir leggja t.d. aðra í einelti, nota fíkniefni eða stunda afbrot.

Við þurfum að læra að greina á milli góðra og slæmra fyrirmynnda. Þá er gott að fá leiðbeiningar og góð ráð frá einhverjum sem við þekkjum vel og treystum.



Leiðir til að styrkja sjálfsmyndina

Við veljum hverjir eru vinir okkar.

Við forðumst að vera í kringum fólk sem gerir grín að manni eða særir mann.

Það eru ýmsar leiðir til að kynnast nýju fólki og eignast nýja félag, til dæmis í gegnum tómstundir.



Leiðir til að styrkja sjálfsmyndina

Það er gott fyrir sjálfsmyndina að takast á við nýja hluti.

Sýna sjálfum okkur og öðrum að við getum tekist á við ný verkefni.

Það styrkir sjálfsmyndina.



Leiðir til að styrkja sjálfsmyndina

Allir eru flottir á sinn hátt og með sínar góðu hliðar.

Það er gott að horfa á styrkleika sína og hvað gerir mann að góðri og flottri manneskju.

Það styrkir sjálfsmyndina.



Stundum þurfum við leiðbeiningar

Stundum vill fólk leiðbeina okkur um hvernig við eigum að haga okkur. Leiðbeiningar geta verið góðar ef þær eru settar fram á jákvæðan hátt og gefa okkur góð ráð. Þá getum við tekið því vel og breytt hegðun okkar eða hvernig við tölum. Leiðbeiningar eiga ekki að snúast um að maður sé lélegur eða ómögulegur og gera lítið úr manni.



Verum sátt við okkur sjálf

Það er eitthvað flott við alla.

