

IGEN,

Bár Robert Capa, a világhírű magyar származású fotográfus azt állította, nem elég tehetségesnek lenni, magyarnak is lenni kell, a mai trénerek tapasztalata az, hogy a magyar munkavállalók önbizalma alacsonyabb nemzetközi kollégáikénál.

MEGCSINÁLHATOD!

„Hiába múlják fölül sok esetben a magyar munkavállalók a szakmai kvalitásaikban a külföldi versenytársaikat, egy állásinterjún mégsem tudják olyan jól eladni magukat” – állítja Várkonyi-Szénási Andrea. A karrier- és életvezetési tanácsadó szerint Magyarországon ezért kiemelkedően fontos az önbizalom kérdéskörével foglalkozni: sokszor sokkal nagyobb eredmények elérésére lennénk képesek, mint ahogy hiszünk magunkról. Az önbizalom ugyanis a magunkba vetett hit mértéke: mindaz, amit magunkról és a világban elfoglalt helyünkéről gondolunk.

Az énkép alapja

„Szakmai és magánéleti szempontból egyaránt fontos, hogy egészséges önbizalommal rendelkezünk: az egyén kiegyensúlyozottságát szolgálja, minden tulajdonságunk alapját ez adja – mondja Várkonyi-Szénási Andrea. – Egy egész-

séges önbizalommal rendelkező ember olyan módon tudja képviselni az érdekeit, hogy azzal nem bánt másokat.”

Az önbizalom tulajdonképpen annak fokmérője, mennyire tudjuk uralni a körülöttünk lévő világot, ezért a mai sikerorientált világban az önbizalom elengedhetetlen kelléke egy boldog életnek vagy egy kiemelkedő teljesítménynek. Stabil egóval könnyebb elviselni a hibáinkat, képesek vagyunk önkritikát gyakorolni – és másoktól is elfogadjuk azt.

A csekély önbizalom ezzel szemben aláássa a teljesítőképeséget. Kutatók sportolókat vizsgálva állapították meg, hogy az alacsony önbizalommal rendelkezők az edzéseken gyakran jobban teljesítenek,

de a versenyeken a többi sportolót látva elbizonytalanodnak.

Egy közelmúltban készült nemzetközi kutatás arról számol be, hogy a munkavállalók háromnegyede számít arra, hogy a munkaterhei növekedni fognak. A vizsgálat magyar résztvevői szerint ez nem fog számukra gondot okozni. Jellemzően az ázsiai dolgozók aggódtak leginkább amiatt, hogy meg tudnak-e felelni az új, keményebb elvárásoknak. Ez alapján úgy tűnik, a magyarok önbizalma rendben van, csak hogy a hiánya a versenyhelyzetben mutatkozik meg a leginkább. Az állásinterjúkon már korántsem vagyunk ilyen határozottak.

Pszichés ügy

„Apró jelekből lehet következtetni az önbizalom hiányára: az izgó-mozgó testtartás, a szokatlan hangszín is lehet ilyen jel, ám ez adódhat csupán egy ké-



Hogyan növeljük az önbizalmunkat?

Érdekes a nap végén átgondolnunk, milyen pozitív eredményeket értünk el, ezek az apró sikerek alapozzák meg az önbizalmunkat. Nem elegendő el-

mondanunk magunknak naponta, hogy milyen okosak és szépek vagyunk: ezt ugyanis már az első próbatétel megcáfolhatja.

„Stabil önbizalmat csak stabil alapokra lehet építeni. Egy nagyobb feladat végrehajtása után száanjunk rá időt, hogy büszkeséggel töltsön el az elvégzett munka öröme, ne csak továbblépjünk a következőre – javasolja Várkonyi-Szénási Andrea. – A kisebb-nagyobb sikerekből képesek vagyunk táplálni az önbizalmunkat. Az is segít, ha listát készítünk a sikereinkről: írjuk le, és tegyük ki jól látható helyre.”

nyelmetlen élethelyzetből is – mondja Várkonyi-Szénási Andrea. – Egy állásinterjún érthető, ha a helyzet némiképp feszélyez bennünket, pedig épp itt kell kifejezetten magabiztosnak tünni.”

Az önbizalomhiány tulajdonképpen egy szorongásos helyzet, aminek állásinterjún vagy egy vizsgán akár testi és lelki tünetei is lehetnek: szapora szívdobogás, émelygés, mellkasi fájdalom, fejfájás, fáradtság, érzékenységi, álmatlanság vagy rossz álmok sorozata. A stresszhelyzeteket szinte lehetetlen elkerülni, de önbizalmunk növelésével tompíthatjuk a káros következményeket.

Beképzelt? Olyan nincs!

„Olyan, hogy túl sok önbizalom nem létezik: a nagyképűség mögött általában más okok húzódnak meg, sok esetben épp az önbizalom hiánya” – mondja Várkonyi-Szénási Andrea.

„Az önbizalomhiány folyamatos stresszhelyzetet jelent, míg az egészséges önbizalommal rendelkező személyek kiegyensúlyozottak, feszültségmentesek, higgadtan képesek határozottak lenni – teszi hozzá Ujpál Zsófia pszichológus. – Életünk első néhány éve meghatározó az önbizalom felépítése szempontjából. Az elsődleges szociális közeg az, amelyből az alapvető visszajelzéseket kapja a gyermek: mennyire szerethető, mennyire elfogadható.”

A pszichológus szerint az önbizalom kialakulása nagyrészt attól függ, hogy a szülő mennyire engedi szabadon a gyermekét: ha túlságosan óvja mindentől, azzal azt üzeni, hogy a külvilágtól félnie kell. Ha viszont kialakul az egészséges önbizalom, akkor azt csak valamilyen komoly trauma képes megtorní.

„Az egyébként is gyenge lábon álló önbizalom viszont általában ösz-

szeomlik egy-egy kudarcélmény hatására – állapítja meg a szakértő. – Az önbizalom táplálásához szükség van a sikerélményekre.”

De nem csak a túlságosan tekintélyelvű, elnyomó nevelés hatására alakulhat ki önbizalomhiány. A túlságosan megengedő helyzetek is okozhatnak gátlásosságot, mert ha a gyermek nincs korlátok elé állítva, nem tapasztalja meg a lehetőségeinek határait. Ráadásul a szülőnek is nehéz elengednie gyermekét – például egy új közösségbe, óvodába, iskolába –, ez azonban a gyermekre is kihat: ő is nehezen fogja venni ezeket az akadályokat, ezért is fontos a felnőttek pozitív megerősítése, különösen 10-11 éves korig, amikor a gyermekek énképének alakulásban kezdenek meghatározóbbá válni a kortársak. Addig viszont inkább a felnőttek véleményét helyezik előtérbe. Ezért fontos az általános iskola alsó tagozatában a pedagógusok szerepe, egy jó tanító jókor elhangzó dicsérete ebben az időszakban csodát tehet.

Lelki simogatás

A gyermek számára a szülőtől a legfontosabb a pozitív visszajelzés: vegyük észre a pozitív (és a negatív) változást, és a gyermekünkkel is beszéljünk meg ezeket. A napi beszélgetések során hallgassuk meg az ő véleményét is, mert a kicsik gyakran olyan szemszögből közelítenek a problémákhoz, amelyre a felnőttek nem is gondolnak. Ha például egy helyzetben a gyermekünk tanácsát megfogadjuk, azzal az önbizalmát is építjük. Emellett érdemes tudatosan keresnünk azt, hogy gyermekünk miben tehetséges, mi érdekli. Ha ezeken a területeken sikerélményei lesznek, azzal túllendülhet az apró, a mindennapokban jelentkező gátlásos helyzeteken.

● Benedek Noémi



Tűzzünk ki célokat: a kutatások azt bizonyítják, hogy ezek megfogalmazása elengedhetetlen lépés a tudatosabb, magabiztos élet felé. A kutatások arra is rámutattak, hogy a célok elérésében sokat segít a vizualizáció. Ha tehát az az álunk, hogy vegyünk egy autót, nemcsak azon kell elgondolkodnunk, hogyan gyűjtjük össze rá a pénzt, de az is egy lépést jelent, ha elképzeljük, milyen autót akarunk, milyen lesz, amikor vezetjük, hová megyünk majd vele.

Félelmeink leküzdése szintén fontos része az önbizalom építésének. Nézzünk szembe a kudarcainkkal, és tanuljunk belőlük, ismerjük meg gyengeségeinket is. Önmagunk elfogadásával pedig nemcsak a pozitív, hanem a negatív tulajdonságaink ismerete is együtt jár: az önismeret is szorosan összefügg az önbizalommal.