

Metoda formowania pozytywnego obrazu siebie według Maxwella Malza

Jest to metoda, która opiera się na wyćwiczeniu umiejętności myślenia obrazami.

Umiejętność wywoływania w wyobraźni przyjemnych – optymistycznych obrazów i odrzucania negatywnych – wywołujących strach, uczucie zagrożenia, wpływa na zmianę samopoczucia i pomaga w wypracowaniu lepszego postrzegania siebie. Podróże wyobraźni i fantazjowanie sprzyjają budowaniu poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości. Mogą również spowodować wyćwiczenie sposobu postępowania w sytuacji o charakterze zagrożenia.

Założeniem tej metody jest cierpliwe ćwiczenie się w wyobrażaniu SIEBIE działającego pozytywnie w różnych sytuacjach życiowych, a w konsekwencji korzystna zmiana w postrzeganiu samego siebie.

Każdy człowiek ma pozytywne wyobrażenie co do swego działania. U jednych są one skuteczne, u innych nie. Konstrukcja psychiczna człowieka powoduje, że może on działać zgodnie z pozytywnymi wyobrażeniami tylko wtedy, gdy pozostają one w zgodzie i harmonii z jego własnym obrazem samego siebie. Jeśli postrzeganie samego siebie jest negatywne, to realizacja wyobrażeń pozytywnego działania jest blokowana przez psychikę” (I. Zarzycka, 2002/5, s.9).

Myślenie za pomocą obrazów przyczynia się też do rozwoju kreatywności.

Ćwiczenia oparte na tej metodzie mają na celu:

- wykorzystanie i wyćwiczenie wyobraźni
- wykorzystanie różnych możliwości percepcji dziecka
- rozwój zdolności postrzegania wszystkimi zmysłami
- wzmocnienie poczucia pewności siebie i pozytywnego mniemania o sobie
- umiejętność radzenia sobie w sytuacjach lękowych
- wprawianie organizmu w stan odprężenia

Ponieważ decydującą rolę w tej dziedzinie odgrywa praca wyobraźni, Maltz zaleca najpierw jej wytrenowanie. Według niego ćwiczenia wyobraźni muszą być wykonywane w stanie relaksu, odprężania i całkowitego rozluźniania. Dlatego też wyróżnił w niej 2 etapy:

Etap I – polega na systematycznym, świadomym rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni całego ciała. Można z powodzeniem wykorzystać technikę relaksacji metoda Jakobsona.

Etap II – to wywoływanie wyobrażeń.

- staraj się wyobrazić sobie sytuacje i zdarzenia z własnego życia wyraziście, szczegółowo i plastycznie wszystkimi zmysłami (dźwięk, barwa, zapach, smak, kształt)
- spróbuj wyobrazić sobie dokładnie ludzi (ich miny, gesty, ruchy, głos)
- wyobrażaj sobie takie zachowanie w określonej sytuacji, by odczuwać radość, zadowolenie z siebie i dumę – jeśli jesteś nieśmiały, wyobrażaj sobie, że zachowujesz się swobodnie i pewnie, jeśli się boisz jakiejś sytuacji – przećwicz swoje zachowanie wyobrażając sobie, że jesteś spokojny i odważny.
- miej ciągle przed oczami obraz siebie takim jakim chciałbyś być, a twoja osobowość będzie rozwijała się w tym kierunku.

Stosowanie tych ćwiczeń systematycznie dostarczają pozytywnych bodźców i sprawiają, że zaczynamy w sposób niejako spontaniczny zachowywać się podobnie i zmieniamy z negatywnego na pozytywne mniemanie o sobie.

Maltz podkreśla konieczność opanowania sztuki wyrzucania zgłowy czarnych, przynębiających myśli. Namawia do stosowania ćwiczeń, wprawiających w optymistyczny nastrój, przez powtarzanie sobie z rana stwierdzeń typu:

- będę uważny wobec innych ludzi
- będę mniej krytyczny wobec innych i bardziej tolerancyjny wobec ich błędów
- będę tak robić, żeby zrobić to, co zaplanowałem

- postaram się przynajmniej trzy razy w ciągu dnia roześmiać się
- niezależnie od tego, jaki obrót przysięgają moje sprawy, będę zachowywał się spokojnie

Praktyczne ćwiczenia wyobraźni według metody Maxwella Maltza

Wprowadzenie do ćwiczeń:

Zapraszam Cię w wędrówkę wyobraźni.

Usiądź sobie wygodnie. Znajdź najwygodniejszą pozycję. Zamknij oczy. Zrób kilka wdechów i wydechów, głębszych niż zwykle. Postaraj się, by nie pozostało w Twoim ciele ani trochę zużytego powietrza. Rozluźnij się, odpręż (20 sekund).

Odtwarzanie orazu w wyobraźni.

Wyobraź sobie, że zmieniasz się w aparat fotograficzny. Kiedy otwierasz oczy – robisz zdjęcie i utrwalasz obraz. Kiedy zamykasz oczy – wywołujesz zdjęcie, przypominasz sobie bardzo dokładnie ze szczegółami co przed chwilą zarejestrowały oczy. Usiądź wygodnie, ułóż ręce na udach, zamknij oczy. Po ich otwarciu spójrz na pierwszy lepszy przedmiot. Utrwalaj jego obraz dokładnie, aż policzysz do 5. Zamknij teraz oczy i wywołaj w głowie zapamiętany obraz przedmiotu, tak jak w filmie, policz do 10. Ponownie otwórz oczy, sfotografuj inny przedmiot (5 sekund), zamknij oczy i wywołaj zdjęcie w wyobraźni (10 sekund). Powtórz ćwiczenie 3-4 razy. Zamknij oczy. Spróbuj przypomnieć sobie kolejne obrazy, po kolei, bardzo szczegółowe.

Wizualizacja przedmiotu w powiązaniu z tematyką zajęć „Jabłko w wyobraźni”

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Wyciągnij prawą rękę. Wyobraź sobie, że kładę na nie jabłko. Poczuj je. Wyobraź sobie jaki ma kształt i kolor, jakie jest ciężkie. Przysuń jabłko do nosa, zachwyc się jego zapachem. Ugryź je, poczuj słodki smak soczystego miąższu. Połóż jabłko przed sobą. Wyobraź sobie wyraz „jabłko”. Palcem wskazującym napisz słowo po śladzie. Przyglądaj się jeszcze raz jabłku. Możesz teraz wolno otworzyć oczy.

Wzmacnianie pewności siebie.

Wyobraź sobie, że jesteś w teatrze. Jest duży teatr z wielką widownią. Na widowni siedzi dużo osób. Są zafascynowani. Na scenie mężczyzna deklamuje wiersz. Usłysz jego słowa, co mówi. Każ widzom bić brawa. Na scenę wchodzi Twoja koleżanka. Śpiewa piosenkę. Postaraj się usłyszeć tę piosenkę. Każ widzom bić brawa, oklaski są silne i długo nie milną. //koleżanka schodzi ze sceny. Wyobraź sobie, że teraz Ty wchodzisz na scenę. Patrzysz na tłum widzów. Wszyscy czekają z zainteresowaniem na Twoje słowa. Zaczynasz mówić ulubiony wiersz. Twój głos jest wyraźny, mówisz głośno. Przysłuchaj się Twojemu głosowi. Płynie powoli, ale donośnie. Jesteś z siebie zadowolony. Ludzie zaczynają klaskać.

Publiczności spodobał się Twój występ.

Wyobraź sobie, że jesteś na widowni i przyglądasz się sobie występującemu na scenie. Patrz jak swobodnie i uprzejmie kłaniasz się publiczności. Wszyscy klaszczą. Wierzysz we własne siły. Jesteś spokojny i pewny siebie.

Wprawianie się w dobry nastrój

Przypomnij sobie taką sytuację, w której byłeś zadowolony z siebie, kiedy osiągnąłeś znaczący sukces. Może to było dawno. Może wtedy, gdy udało Ci się samodzielnie pojechać rowerem, a może wtedy, gdy zaliczyłeś trudny sprawdzian. Przypomnij sobie, gdzie wtedy byłeś, kto był razem z Tobą, z kim dzieliłeś swoją radość i zapal do dalszego działania. Przypomnij sobie to uczucie zadowolenia z samego siebie. Postaraj się je zapamiętać. Wyobraź sobie, że i dzisiaj możesz pracować z takim zapalem i łatwością jak wtedy. Poczuj jak nabrałaś i wiary we własne możliwości, Zachowaj w pamięci te uczucia.

Szereg przykładów ćwiczeń zawarł H. TEPL w książce „Relaks w nauczaniu”.