Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

МАХЕЦКИЙ К. Р., ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

Санкт-Петербург
2020

САМООЦЕНКА — ЭТО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА О ВАЖНОСТИ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ, ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И ОЦЕНИВАНИЕ СЕБЯ И СОБСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ И ЧУВСТВ, ДОСТОИНСТВ И НЕДОСТАТКОВ, ВЫРАЖЕНИЕ ИХ ОТКРЫТО ИЛИ ДАЖЕ ЗАКРЫТО.

«Я ДОСТОЙНЫЙ ЧЕЛОВЕК, И Я СЕБЕ НРАВЛЮСЬ». ЕСЛИ ВЫ С ЭТИМ СОГЛАСНЫ, ЗНАЧИТ У ВАС ДОВОЛЬНО ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА. САМООЦЕНКА — ЭТО СУБЪЕКТИВНАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА СОБСТВЕННУЮ ЛИЧНОСТЬ.

УВЕРЕННОСТЬ

САМООЦЕНКА И УВЕРЕННОСТЬ — РАЗНЫЕ ВЕЩИ, ПОСКОЛЬКУ ПОСЛЕДНЯЯ ОБЫЧНО СВЯЗАНА С ЧУВСТВОМ, ЧТО МЫ СПОСОБНЫ ЧЕГО-ТО ДОСТИЧЬ. НАПРИМЕР: «Я ВЕРЮ, ЧТО МОГУ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ЭТОЙ ГОНКЕ И ПРЕОДОЛЕТЬ МАРШРУТ ДО КОНЦА». САМООЦЕНКА, КАК ПРАВИЛО, КУДА СТАБИЛЬНЕЕ И РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ. ЕСЛИ ВАШЕ МЕСТО В МИРЕ ВАС УСТРАИВАЕТ, ЭТО ОТНОШЕНИЕ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ СОХРАНИТСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ, РАСЦВЕЧИВАЯ ЯРКИМИ КРАСКАМИ ВСЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ.

ОПТИМИЗМ

НА ЛАТЫНИ СЛОВО OPTIMUM ОЗНАЧАЕТ «ЛУЧШИЙ». ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ОПТИМИСТ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОЖИДАЕТ НАИЛУЧШЕГО ИСХОДА В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. ОПТИМИЗМ — ЭТО ВОПРОС ИНТЕРПРЕТАЦИИ, ТАК ЧТО КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИМЕР С НАПОЛОВИНУ ПОЛНЫМ (ИЛИ НАПОЛОВИНУ ПУСТЫМ) СТАКАНОМ ВОДЫ И СЕГОДНЯ ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ.

ОПТИМИЗМ

ЕЩЕ ОДИН ПРИЗНАК ОПТИМИЗМА — БЛАГОДАРНОСТЬ. БУДУЧИ ОПТИМИСТОМ, ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ ВСЕ ХОРОШЕЕ, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ, И БЛАГОДАРНЫ ЗА ЭТО. ЕСЛИ ЖЕ ВЫ СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ ПЕССИМИСТИЧНО, ТО НЕ ТАК ЧАСТО ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ НА БЛАГОПРИЯТНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, А КОГДА ОНИ ВСЕ-ТАКИ ПОПАДАЮТ В ПОЛЕ ВАШЕГО ЗРЕНИЯ, СЧИТАЕТЕ ИХ ПРОСТОЙ СЛУЧАЙНОСТЬЮ.

СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ

СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ — САМЫЙ ЮНЫЙ РОДСТВЕННИК УВЕРЕННОСТИ. КАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ СООТНОСИТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ? НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ЭТА ПАРОЧКА ИМЕЕТ ОЧЕНЬ МАЛО ОБЩЕГО. УВЕРЕННОСТЬ ТРЕБУЕТ ДЕЙСТВИЙ. А СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ГОВОРИТ: «НЕ ТЕРЗАЙ СЕБЯ! ТЫ ПРОСТО ЧЕЛОВЕК. СМИРИСЬ С НЕУДАЧЕЙ». ОДНАКО НИКАКОГО КОНФЛИКТА МЕЖДУ СОЧУВСТВИЕМ К СЕБЕ И УВЕРЕННОСТЬЮ НЕТ. УМЕНИЕ ОТНЕСТИСЬ К СЕБЕ С ПОНИМАНИЕМ — КАК СТРАХОВОЧНАЯ СЕТКА, КОТОРАЯ ДАЕТ НАМ СМЕЛОСТЬ ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, БРАТЬСЯ ЗА БОЛЕЕ ТРУДНЫЕ ДЕЛА. СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ ПОВЫШАЕТ МОТИВАЦИЮ, СМЯГЧАЯ ШОК ОТ НЕУДАЧИ. СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОСОЗНАТЬ: ИНОГДА ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО БЫТЬ СРЕДНИМ.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК ВЕРА В СВОЮ СПОСОБНОСТЬ ПРЕУСПЕТЬ В ЗАДУМАННОМ ДЕЛЕ. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ, КАК И ОВЛАДЕНИЕ МАСТЕРСТВОМ, ПРИВОДИТ К МНОЖЕСТВУ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ. ЭТО КАЧЕСТВО ОДНОВРЕМЕННО ПРОСТО И ПРАКТИЧНО. ВСЕ МЫ СПОСОБНЫ СТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ: СБРОСИТЬ ДЕСЯТЬ КИЛОГРАММОВ, ВЫУЧИТЬ ИСПАНСКИЙ, ПОЛУЧИТЬ ПРИБАВКУ К ЗАРПЛАТЕ. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЕСТЬ ТОТ КЛЮЧ, ЧТО ПОМОГАЕТ ПЕРЕЙТИ ОТ ЭТИХ СТРЕМЛЕНИЙ К ДЕЙСТВИЯМ.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА — ОТКУДА?

1) ПРЯМОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ОЦЕНКИ РОДИТЕЛЕЙ. ПОДЧЁРКИВАЮТСЯ В СЕБЕ ТЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ОТМЕЧАЮТ РОДИТЕЛИ, ПРИ ЭТОМ НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ ФОРМИРУЕТ ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.

2) СМЕШАННАЯ САМООЦЕНКА. ПРОИСХОДИТ КОНФЛИКТ МЕЖДУ СОБСТВЕННЫМ «Я», УКРЕПИВШИМСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ, И ОТГОЛОСКАМИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВИДЕНИЯ.

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАРТИНЫ УСПЕХА НЕОБХОДИМ САМОАНАЛИЗ СВОИХ КАЧЕСТВ И РЕЗУЛЬТАТОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЗА СЧЕТ ЭТОГО ФОРМИРУЕТСЯ САМОУВАЖЕНИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И АДЕКВАТНОСТЬ.

ТЕПЕРЬ РАССМОТРИМ **5 НЕСЛОЖНЫХ ПРАКТИК**, КОТОРЫЕ, НЕСМОТРЯ НА СВОЮ ПРОСТОТУ, УЧИТЫВАЮТ ВСЕ СЛОЖНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НЮАНСЫ.

СЛАБОСТИ — ЭТО СКРЫТЫЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

ТО, ЧТО ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ СЛАБОСТЬЮ, ДЛЯ ДРУГОГО ВПОЛНЕ МОЖЕТ БЫТЬ СИЛЬНОЙ ЧЕРТОЙ ЛИЧНОСТИ. НАПРИМЕР, ПУНКТУАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ОДНИ НАЗОВУТ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ, А ДРУГИЕ — ЗАНУДОЙ И ПЕДАНТОМ. ИЛИ РАЗГОВОРЧИВОСТЬ — КОТОРАЯ МОЖЕТ РАСЦЕНИВАТЬСЯ КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА, РАЗВИВАЮЩАЯ КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ, А МОЖЕТ ВОСПРИНИМАТЬСЯ КАК НАЗОЙЛИВОСТЬ.

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫПИШИТЕ В СТОЛБИК СВОИ СЛАБОСТИ И ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ НИХ НАЙДИТЕ МИНИМУМ ОДНУ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ИНТЕРПРЕТАЦИЮ.

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫДЕЛИТЕ СЕБЕ ПОЛЧАСА И НАЧНИТЕ ФАНТАЗИРОВАТЬ. ПРЕДСТАВЬТЕ СОВЕРШЕННО КОМФОРТНОЕ И БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО, ГДЕ ВЫ НАСЛАЖДАЕТЕСЬ СВОЕЙ СИЛЬНОЙ И ЗДОРОВОЙ ВНУТРЕННЕЙ СУЩНОСТЬЮ. КОНКРЕТИЗИРУЙТЕ ФАНТАЗИИ: ГДЕ ИМЕННО ВЫ НАХОДИТЕСЬ? ЧТО ВИДИТЕ И СЛЫШИТЕ? ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ?

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, ВЕДЬ НА НИХ ВСЕГДА МОЖНО ОПЕРЕТЬСЯ В МИНУТЫ СЛАБОСТИ. ПОЭТОМУ ТАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ НУЖНО ДЛЯ СЕБЯ ПЕРИОДИЧЕСКИ СОЗДАВАТЬ, ФОТОГРАФИРОВАТЬ ИХ МЫСЛЕННЫМ ВЗОРОМ И ХРАНИТЬ В ПАМЯТИ.

УКРОЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

ВНУТРЕННИЙ КРИТИК РАСТЕТ В НАС С ДЕТСТВА. ОН ЗАДАЕТ КАВЕРЗНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАСТАВЛЯЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РАССТРОЕННЫМИ И СЛАБЫМИ. ИНОГДА ОН ПОЛЕЗЕН, ТАК КАК МОЖЕТ МОТИВИРОВАТЬ НА ВОЛЕВЫЕ ПОСТУПКИ, НО ЧАСТО СЛУШАТЬ ЕГО НЕ СТОИТ.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСЛУШАЙТЕСЬ, В КАКИХ СИТУАЦИЯХ И ЧТО ИМЕННО ГОВОРИТ ВНУТРЕННИЙ КРИТИК, А ПОТОМ ДАЙТЕ ЕМУ ИМЯ. ЗАТЕМ ПРЕДСТАВЬТЕ ЕГО ЖЕСТЫ, ОСАНКУ И ОДЕЖДУ — И НАРИСУЙТЕ ЕГО. ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА И (ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ!) ОСОЗНАТЬ ТО, ЧТО КРИТИК — ЛИШЬ ЧАСТЬ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ, ДОВОДАМ КОТОРОГО ВСЕГДА МОЖНО ЧТО-ТО ПРОТИВОПОСТАВИТЬ.

В ЭТОМ СМОЖЕТ ПОСОДЕЙСТВОВАТЬ И ВНУТРЕННИЙ ПОМОЩНИК — ИЗ НАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ПУНКТА.

ВНУТРЕННИЙ ПОМОЩНИК

ВНУТРЕННИЙ ПОМОЩНИК ПОМОГАЕТ ВИДЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ СТОРОНУ ПРОИСХОДЯЩЕГО. ОН ГОВОРИТ «СТОП» ВНУТРЕННЕМУ КРИТИКУ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ ИЛИ ЛЮБЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК, А МОЖЕТ — ДАЖЕ ФЕЯ ИЛИ ДОБРЫЙ ВОЛШЕБНИК. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ТАКОЙ ПОМОЩНИК КАЗАЛСЯ ВАМ ИСТОЧНИКОМ СИЛЫ.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ПОМОЩНИКА И СИТУАЦИИ, КОГДА ОН ПРИХОДИЛ НА ПОМОЩЬ, ДАЙТЕ ЕМУ ИМЯ И НАРИСУЙТЕ ЕГО. ЗАПИШИТЕ, КАКИМИ ОБОДРЯЮЩИМИ ФРАЗАМИ ОН МОГ БЫ ОТВЕЧАТЬ НА ВЫПАДЫ КРИТИКА. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО У ПОМОЩНИКА НАХОДЯТСЯ ХОРОШИЕ СЛОВА, И РАДУЙТЕСЬ ДАЖЕ САМЫМ МАЛЕНЬКИМ УСПЕХАМ.

ЛЮБОВНОЕ ПОСЛАНИЕ САМОМУ СЕБЕ

ПОДУМАЙТЕ О ДРУЗЬЯХ, РОДИТЕЛЯХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЯХ. ПОЧЕМУ ИМ ХОРОШО С ВАМИ? КАКИЕ ВАШИ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА ВИДНЫ ДРУГИМ ЛЮДЯМ?

УПРАЖНЕНИЕ: ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ ГЛАЗАМИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВАС ОЧЕНЬ ЛЮБИТ. А ЗАТЕМ, ПОТРАТИВ НЕ МЕНЕЕ ПОЛУЧАСА, НАПИШИТЕ НА БУМАГЕ ПИСЬМО, ИЗ КОТОРОГО БУДЕТ ПОНЯТНО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ВАС ЛЮБИТ. ОТВЕТ «НЕТ, Я ТАК НЕ МОГУ» НЕ ПРИНИМАЕТСЯ. ПОВЕРЬТЕ, ТАКОЕ ПИСЬМО — ОДИН ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ПОДАРКОВ САМОМУ СЕБЕ.

С ПОМОЩЬЮ ТАКИХ НЕОБЫЧНЫХ И ИНТЕРЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ДОБИТЬСЯ ОЧЕНЬ МНОГОГО. С ПОВЫШЕНИЕМ САМООЦЕНКИ ОБРЕТАЮТСЯ ВНУТРЕННЯЯ СИЛА И ТВЕРДОСТЬ. ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ УВЕРЕННЕЕ ДЕНЬ ОТО ДНЯ, ОТСТАИВАЕТ СВОИ ИНТЕРЕСЫ И ГРАНИЦЫ, ОБЩАЕТСЯ НА РАВНЫХ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ. ОН ДОБИВАЕТСЯ УСПЕХА И ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1) КЭЙ К., ШИПМАН К. САМА УВЕРЕННОСТЬ: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВНУТРЕННИЕ БАРЬЕРЫ И РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ. - АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2015 Г. 266С
2) ИВОНН Р. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И ТВЕРДОСТИ. - МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР, 2017 Г. 80С