

САМООЦЕНКА

ПСИХОЛОГ
ЛЮЛИН Д.В.



Восприятие мира и себя в нем

Самооценка - это отношение и чувства к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас.

Попробуем ввести в рассуждение образ «котла».


В семье психоаналитика на ферме был котел, которым пользовались все, кому это было нужно.

Мама готовила в котле суп.

В разгар молотьбы котел наполнялся тушеным мясом.

В другое время года отец хранил в нем луковицы цветов. Любой, кто хотел использовать этот котел обязательно должен был поинтересоваться: чем он сейчас наполнен?

Иногда он падал?



Так и с людьми. Их жизнь может быть наполненной или пустой, они могут быть надломленными ощущениями собственной ненужности.


Например, сын скажет: «мой котел пуст». Это говорится тогда, когда он чувствует себя усталым, неинтересным, обиженным, не способным любить.

Кому-то термин «котел» может показаться неуместным. Но многие научные понятия, которые используют профессиональные психологи для определения самооценки, звучат совершенно нежизненно, они выглядят стерильными.



Семьям легче выразить свои чувства и ощущения с помощью метафоры и легче понять других людей.

Мы будем пользоваться термином «котел», когда будем иметь в виду самоценность или самооценку.



Самооценка – это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя. Тот, кто любим, открыт для нового. Самое важное, что происходит внутри каждого человека и между людьми – это самооценка, личный «котел» каждого.




Человек, чья самооценка адекватна, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, он чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует.


Он доверяет самому себе, но способен в трудную минуту просить помощи от других, однако он уверен, что всегда способен принимать самостоятельно решения, совершать обдуманые поступки.

Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть принимать и уважать высокую ценность других людей, он внушает доверие и надежду, он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.


Он ощущает собственную значимость постоянно. Конечно же, жизнь ставит перед ним сложные задачи, когда возникает состояние временной усталости, когда проблемы вдруг возрастают и требуют своего решения, когда жизнь заставляет прилагать большие усилия одновременно во многих направлениях, самооценка такого человека МОЖЕТ снизиться.




Однако он воспринимает это
временное чувство как собственный
результат возникшего кризиса. Этот
кризис может оказаться началом
каких-то новых возможностей.




Ясно, что в период кризиса чувствуешь себя не лучшим образом, но человек с этой самооценкой не прячется от трудностей, зная, что преодолает их и сохранит свою целостность.



Чувствовать себя не на высоте – это не то же самое, что чувствовать свою низкую самооценку. По сути, второе из этих чувств означает, что вы испытываете какие-то нежелательные переживания и стараетесь себя вести так, словно их вовсе нет.



Нужно иметь достаточно
высокую самооценку,
чтобы принять
переживания неуспеха.



Люди с адекват. самооценкой тоже могут чувствовать себя не на высоте. Однако из-за этого они не считают себя **безнадежными**, и не делают вид, что ничего такого не чувствуют. Они также не перекладывают свои переживания на других.


вполне естественно время от времени
чувствовать себя не в лучшей форме.
Это очень большая разница -
обманываете ли вы себя, что все в
порядке или признаете, что бывают
нелегкие времена, с которыми вам
необходимо справиться. Чувствовать
себя не на высоте и не признаваться в
этом, значит обманывать себя и других.

Отрицая, таким образом, свои чувства вы начинаете недооценивать и самих себя. Все остальное, это происходит с нами, часто является следствием такого отношения к себе. До тех пор пока это только отношение, необходимо попробовать поменять его.

Для того чтобы почувствовать себя увереннее можно сделать простое упражнение:

расслабиться, закрыть глаза и сосредоточиться на собственных ощущениях. Что Вы чувствуете? Что произошло с Вами или что происходит в эту минуту? Как Вы реагируете на то, что происходит? Что Вы чувствуете по поводу своей реакции? Если Вы чувствуете себя скованно, расслабьте Ваше тело и проследите за своим дыханием. Теперь откройте глаза. Вы должны ощущать в себе силы.

В результате выполнения этого упражнения в течение нескольких мгновений вы можете изменить свое состояние. Это придаст устойчивость Вашей позиции и сделает более ясным сознание.



Можно проделать следующие упражнения вместе с членами Вашей семьи. Выберете себе партнера и расскажите друг другу о **своих чувствах**. Необходимо выслушать друг друга и поблагодарить, не давая ни каких оценок. Нужно как можно чаще делать это упражнение с людьми, которым Вы доверяете.

А теперь расскажите друг другу о том,
что помогает Вам чувствовать себя на высоте,
а что, напротив снижает веру в себя.


В результате могут открыться новые перспективы в отношениях с людьми, с которыми Вы жили все эти годы. Вы почувствуете, что стали ближе друг другу, более реалистично посмотрите на себя и своих родных. Когда закончите это упражнение, позвольте себе рассказать о том, что с Вами

состояло произошло



Ребенок приходит в мир без прошлого, без каких-либо представлений о том, как себя вести, без критериев самооценки. Он вынужден ориентироваться на опыт окружающих его людей, на те оценки, которые они дают ему как личности.


За первые 5-6 лет он формирует
свою самооценку почти
исключительно на информации,
которую получает в семье. Потом
в школе на него влияют другие
факторы, но роль семьи по-
прежнему очень важна.




Внешние факторы, как правило, подкрепляют высокую или низкую самооценку, которую ребенок приобрел дома:

- уверенный в себе подросток успешно справляется с любыми неудачами в школе и дома;

- ребенок с низкой самооценкой, несмотря на все свои удачи, постоянно терзается сомнениями, для него достаточно одной промашки, чтобы зачеркнуть все предыдущие успехи.



Каждое слово, мимика, жесты, интонация, тембр и громкость голоса, прикосновения и действия родителей несут ребенку сообщения о - его самооценности. Большинство родителей даже не осознают, какой именно смысл содержится в этих посланиях своему ребенку.



Можно проделать следующий эксперимент: вечером, когда вся семья соберется за ужином, постарайтесь почувствовать, что происходит с Вами когда к Вам обращаются другие члены семьи. Конечно же будет много реплик, которые не вызовут никакой реакции.


Однако некоторые могут вызвать чувство
собственной ценности или
приниженности.

Все зависит от тона, выражения лица собеседника, от времени когда была произнесена та или иная фраза, а может быть Вас перебили, выразив при этом полное равнодушие к Вашим намерениям важно здесь и то как вы сами к себе относитесь.

Когда ужин будет подходить к середине, взгляните на ситуацию по-другому.

Прислушайтесь, что Вы сами говорите своим близким.

Постарайтесь поставить себя на их место и представить что они чувствуют когда Вы разговариваете с ними так, как Вы это обычно делаете. Помогаете ли Вы своим близким почувствовать, что они пользуются вашим уважением и любовью?




На следующий день расскажите им о Вашем эксперименте. А теперь предложите. Всем принять участие в нем. А после обеда обсудите то, что Вы заметили и почувствовали.

Ощущение самооценности может сформироваться только в такой атмосфере, где принимаются любые индивидуальные различия, где любовь выражается, открыто, где ошибки служат для приобретения нового опыта, где общение откровенно и доверительно, а правила поведения не превращаются в застывшие догмы, где личная ответственность и честность каждого неотъемлемая часть взаимоотношений.

А это и есть атмосфера зрелой семьи.

Не удивительно, что дети в такой семье чувствуют себя нужными и любимыми, вырастают здоровыми и умными.

Дети из неблагополучных семей
часто беспомощны, они растут в
атмосфере жестких правил,
критики, постоянно ждут наказания
и не имеют возможности
почувствовать личную
ответственность за что-либо.



У НИХ ВЫСОК РИСК
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПО ОТНОШЕНИЮ К САМИМ СЕБЕ
ИЛИ К ОКРУЖАЮЩИМ. Их
внутренний потенциал
остается нераскрытым.

Подобные различия в самооценки проявляются и у взрослых членов семьи. Если семья не влияет на представление взрослого о себе, то самооценка родителей сильно влияет на то, какой тип семьи они создадут.

Родители с высокой самооценкой
вероятнее сформируют
гармоничную семью. Родители с
низкой самооценкой, скорее всего,
создадут неблагополучную семью,
Система отношений в семье зависит
от родителей.

Опыт работы убеждает в том, что все боли человека, его проблемы, а иногда и преступления – ЭТО результат низкой самооценки, которую люди не смогли ни осознать, ни изменить.

Попытайтесь провести эксперимент:


- попытайтесь вспомнить те моменты Вашей жизни, когда настроение поднималось (повышение в должности, комплименты по поводу внешности, одежды и т.п.). Постарайтесь вспомнить чувства, ощущения и переживания в эти дни.

Тогда Вы поймете, что значит чувствовать себя самооцененным;

- вспомните ситуацию когда допустили промах или серьезную ошибку (обида на коллег, бессилие перед какой-либо ситуацией и т.п.). Вернитесь к тем чувствам, ощущениям, которые Вы тогда переживали, вспомните их, даже если эти воспоминания принесут некоторую боль. Это и значит чувствовать себя малооцененным, переживать низкую самооценку;

Существуют способы повышения самооценки в любом возрасте, так как самооценка возникает в результате **научения**. Формирование ее происходит всю жизнь. По этому заняться этим никогда не поздно.

Всегда есть надежда, что Ваша жизнь может измениться, потому что в каждой ее момент Вы узнаете что-то новое.



Сущность человеческой жизни
состоит в том, что человек находится
в постоянном движении, он
развивается и меняется всю жизнь.
Чем старше он становится, тем
труднее меняется, тем больше
времени занимает процесс развития.

Декларация самооценности.

- «Я» - это «Я».
- Во всем мире нет никого в точности такого же как «Я».
- Есть люди в чем-то похожие на меня, но нет никакого в точности такого как «Я».
- Поэтому все, что исходит от меня – это подлинное мое, потому, что именно «Я» выбрал это.

- Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мысли и планы; мои глаза; мои чувства, какими бы они ни были; мой рот и все слова, которые он произносит; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные ко мне самой или к другим.

- Мне принадлежат все мои фантазии, мечты, надежды и страх.

- Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

· Все это принадлежит мне. И поэтому «Я» могу очень близко познакомиться с собой, полюбить и подружиться с собой. И «Я» могу сделать так чтобы все во мне содействовало моим интересам.

· Я знаю что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего «Я» не знаю. Но поскольку «Я» дружу с собой и люблю себя, «Я» могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.

• Все что «Я» вижу и ощущаю, все что «Я» говорю и что «Я» делаю, что «Я» думаю и чувствую в данный момент, это мое. И это в точности позволяет мне узнавать, где «Я» и кто «Я» в данный момент.

• Когда «Я» вглядываюсь в мое прошлое, смотрю на то, что «Я» видел и ощущал что «Я» думал и как «Я» чувствовал, я вижу что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим. И сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, что бы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

- Я принадлежу себе, и поэтому «Я» могу строить себя.

- «Я» – это «Я», и «Я» – это замечательно!


Магический узор Вашего «Я».

Представьте, что Вы воспринимаете мир с помощью специальных очков, у которых 8 линз. Каждая из них отражает важную часть Вашего «Я».

Эти линзы следующие:

1. **Тело** – отражает физическую часть «Я».
2. **Мысли** – отражают интеллект.
3. **Чувства** – отражают эмоциональную сферу.
4. **Ощущения** – отражают работу органов чувств: глаз, ушей, кожи, языка, носа.
5. **Отношения** – отражают способность вступать во взаимоотношения с различными людьми.
6. **Среда** – пространство, время, атмосфера, цвет, температура, т.е. факторы существования «Я».
7. **Пища** – жидкие и твердые продукты питания.
8. **Душа** – духовная часть «Я».

Через **первую линзу** Вы видите свое тело со всеми его частями и органами. Если Вы никогда не видели, из чего состоит организм человека, можно посмотреть анатомический атлас. А теперь соотнесите все это с Вашим организмом. Прислушиваетесь ли Вы к потребностям Вашего тела. Организм может сообщить Вам, голодны, ли Вы, или устали, или, быть может слишком напряжены.



Вторая линза отражает интеллект, познавательные способности и возможности вашего мозга. Благодаря когнитивной способности можно получать ответы на вопросы типа: «Как я могу научиться новому? Как могу анализировать ситуацию и решать различные проблемы?»

Через **третью линзу** отражаются эмоции и чувства. Насколько Вы свободны в осознании и принятии своих чувств? Какие ограничения Вы налагаете на собственные эмоции и переживания?

Можете ли Вы дружески относиться к ним, ведь от того как Вы обращаетесь с ними очень много зависит. Чувства вносят в жизнь своеобразие, краски, остроту, отражают сиюминутное состояние, связь самооценки и эмоционального «Я».

Четвертая линза дает представление о том, как Вы себя ощущаете. Каково физическое состояние ваших органов чувств?

Насколько свободно Вы позволяете себе видеть, слышать и обонять, воспринимать вкусовые и тактильные ощущения? Какие ограничения наложены на действия ваших органов чувств? Можете ли Вы отбросить эти ограничения?

В детстве не разрешалось видеть, слышать, трогать некоторые вещи. Часто это кончалось тем, что мы не в полную меру использовали свои органы чувств. Если же мы полностью принимаем наши ощущения и эмоции, свободно пользуемся нашими органами чувств, мы расширяем круг своих связей с миром и значительно обогащаем себя.

Пятая линза отражает то, как складываются Ваши отношения с людьми. Они формируются в процессе общения. Как Вы оцениваете качество различных отношений, которые складываются между Вами и другими людьми? Как Вы используете свою силу и авторитет? Может быть Вы стараетесь не показывать их и предпочитаете быть жертвой, или используете их, чтобы стать диктатором?

Другими словами, Вы используете свою силу для помощи и поддержки других и самого себя или для того, чтоб держать всех в страхе? Можете ли Вы объединиться с членами Вашей семьи или с другими людьми для того, что бы действовать сообща? Как обстоят дела с чувствами юмора, любите ли Вы шутить, хватает ли Вам хорошего настроения для того, чтобы сделать свою жизнь и жизнь других людей легче и счастливее?

Шестая линза сообщает о том, чем Вы питаетесь. Чем Вы кормите и поите Ваш организм? Понимаете ли Вы, что для того, чтобы он был сыт, Вам нужна хорошая еда. Исследования показали, что существует прямая зависимость между тем, как питается человек, и тем как он себя чувствует.

Седьмая линза отражает среду в которой Вы живете. Она фокусирует Ваше внимание на звуках, образах, различных предметах, температуре, освещенности, качестве воздуха, особенностях пространства, в котором Вы живете и работаете.

Восьмая линза отражает духовные связи «Я», отношение к источнику жизни.


Как Вы воспринимаете жизнь?

Гордитесь ли Вы ею? Присутствуют ли проявления духовного начала в Вашей повседневной жизни?

Каждая из этих частей играет
важную роль, но ни одна из
НИХ не функционирует САМОСТОЯТЕЛЬНО,
ОНИ ПОСТОЯННО
взаимодействуют друг с
другом.

Если изобразить эти линзы в виде кружков и раскрасить их каждый в свой цвет, затем разложить их все внутри одной окружности – это и будет магический узор вашего «Я». Здоровье можно обеспечить только гармонией между всеми частями.

Постарайтесь узнать о себе как можно больше. Вы откроете для себя огромный мир знаний, зная обо всех взаимосвязях. Вы сможете лучше объяснить те или иные реакции своего организма и понять то, что с Вами происходит, после этого первостепенное значение приобретает забота о поддержании и развитии здоровья.



Для того, чтобы быть
физически здоровым и
ощущать полноту жизни,
мы должны:

1. Оказывать телу внимание, любить его, заботиться о нем и развивать его с помощью упражнений.

2. Развивать интеллект, обучаясь новому и окружая себя тем, что стимулирует мыслительную деятельность: книгами, работой, общением с другими людьми, посещением курсов и т.п.

3. Уметь управлять своими чувствами.

4. Развивать ощущения, научиться тому, как заботится об органах чувств использовать их как дорожку жизни, соединяющую нам внутренний и внешний мир.

5. Научиться гармонично решать все возможные проблемы успешно выходить из конфликтных ситуаций, развивать честные и здоровые отношения с людьми.

6. Изучить физические потребности и научиться их удовлетворять.

7. Создать себе комфортное пространство из звуков, света, цвета, тепла,

8. воздуха, чтобы чувствовать себя в нем наиболее комфортно.

9. Развивать в себе способности чувствовать биение пульса жизни, принадлежности к Вселенной, полностью раскрывать и проявлять себя.

Обращая внимание на свое
здоровье в целом, заботясь о
нем, мы в конце концов
начнем жить более целой,
гармоничной и счастливой
жизнью.