КАК СТАТЬ СЕБЕ ДРУГОМ

Повышать самооценку нужно обязательно. Учиться любить себя, принимать со всеми недостатками никогда не поздно. Это та характеристика, которая при усердных целенаправленных занятиях хорошо поддается коррекции.

Желательно заниматься саморазвитием, получать новые знания, навыки и впечатления. Чем сильнее прокачан интеллект и шире кругозор, тем больше человек уверен в себе. Кроме того, он становится интересным собеседником и люди это замечают, тянутся к нему, начинают говорить комплименты.



Что можно сделать:

- ✓ узнавать себя: какой я, как мне нравится, какие мои границы
- ✓ тормозить внутреннего критика
- ✓ присваивать достижения, успехи
- ✓ хвалить себя, как хвалили бы друга!
- ✓ действовать как человек с хорошей самооценкой

Зачем?

- ➢ удовольствие от себя и своей жизни
- ➢ эмоциональный комфорт
- ➢ возможности позволять себе большее
- ➢ здоровые отношения

Учитесь создавать себе хорошее настроение, улыбаться и хвалить себя по любому поводу. Встали с дивана, чтобы помыть пол? «**Какой же я молодец!**». Но если не встали, то ругать себя не нужно. Скажите: «**Пусть мои шикарные ножки немного отдохнут**». Прощайте себя за ошибки, их совершают все. От чувства вины нужно избавляться, это агрессия, направленная против себя.

В процессе работы над повышением самовосприятия избавьте себя от общения с **токсичными людьми**, которые критикуют и обесценивают, пусть они выливают свой яд в другую сторону. Когда полюбите себя, их мнение станет вам безразличным либо вы сможете адекватно ответить.

Здоровые отношения с собой - это...

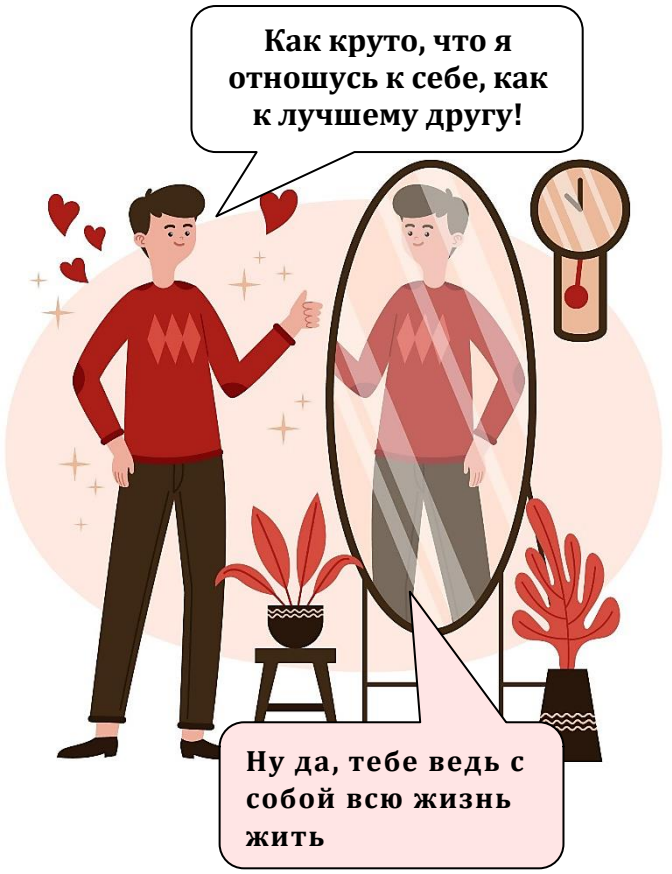
- ♥ **- ты в себя веришь**
- ♥ **- ты себя понимаешь**
- ♥ **- ты себе доверяешь**
- ♥ **- ты себе нравишься**
- ♥ **- тебе хорошо с собой**
- ♥ **- ты можешь себя поддержать**



Неадекватная самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям

СПб ГБПОУ "Академия управления городской средой, градостроительства и печати"

Самооценка - САМОЦЕННОСТЬ



САМООЦЕНКА или что ты видишь в зеркале?

Самооценка - это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности. **Самовосприятие** неразрывно связано со степенью любви к себе. Чем сильнее человек любит себя, тем адекватнее и выше его самооценка.



Самооценка личности является важным показателем и оказывает влияние на то, как сложится жизнь человека. Уверенность в своих достоинствах, вера в собственные силы позволяет добиваться успеха. И напротив, уничижение, чувства вины и стыда, стеснительность мешают проявляться внутренним потребностям и реализовывать их.

Самоценность - залог успеха. Если человек себя не ценит, и обесценивает свои силы (не благодари меня, я ничего такого не сделал(когда это не так)), то и окружающие делают то же самое. Неценным человеком не дорожат, его легко заменяют кем-то другим.

Каждому человеку нужно научиться ценить свои усилия, своё время, свои желания, свои умения. И знать себе и им цену.

Адекватная самооценка -
Когда внутренняя оценка человека совпадает с реальностью. Человек трезво осознает свои сильные и слабые стороны, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал. Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются.

Неадекватная самооценка
Искаженная самооценка – когда мнение человека о себе необъективны. Крайности самовосприятия могут быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Самый нежелательный уровень оценки собственной личности, не позволяющий выстроить успешные отношения и добиваться результатов.

Признаки

- Неуверенность, неловкость
- токсичный стыд
- аутоагрессия, токсичная ненависть к себе
- постоянное чувство вины, извинения
- внутренний критик - всегда недостаточно
- фобии, страхи, тревога
- невозможность принять похвалу/комплименты и тд.

Почему так? В опыте могло быть:

- жесткая критика, высокие планки
- абьюзивные, жестокие родители/учителя
- сравнение с другими, не в вашу пользу
- психические травмы

Чем приходится платить:

- ✓ удовольствие от жизни
- ✓ достижения/успех
- ✓ здоровые отношения
- ✓ комфорт от жизни



Характеристики человека с ЗАВЫШЕННОЙ самооценкой:

- нарциссизм, самолюбование;
- непереносимость любой критики;
- непоколебимая уверенность в своей правоте;
- обвинение в неудачах окружающих;
- отсутствие привычки просить прощения, даже если виноват;
- постоянное соперничество с коллегами и друзьями;
- отсутствие желания и навыков слушать оппонента

Такому человеку не интересны люди, в принципе. Он часто похваляется, говорит о своих успехах, считает себя недооцененным. Человек полагает, что весь мир должен крутиться вокруг него, он не просит, а приказывает.