

# **Ты и твоя самооценка**

**Самооценка личности** – это наше отношение к себе, оценка своих действий, мыслей, выбора и т.д.

**Низкая самооценка** – это достаточно распространенная психологическая проблема, которая сильно влияет на жизнь человека. Почувствовать счастье или гордость в полной мере в подобной ситуации крайне сложно, порой даже невозможно. Постоянными спутниками при низкой самооценке являются: чувство вины, неудач и постоянных ошибок, отсутствие мотивации и желания достигать целей. Так в чем кроется проблема неумения адекватно оценивать себя и наличия низкой самооценки?

## **Причины низкой самооценки**

### **1. Неправильное воспитание родителей.**

Часто именно в этом кроется наша неуверенность, низкая самооценка и неумение принимать себя. Дети внушительны и всё услышанное от родителей воспринимается как истину. А при постоянном порицании и обвинении ребенка – у него складывается определенная оценка своих действий. Также распространено сравнение ребенка с другими, и происходит это по различным темам: оценки в школе, поведение, проявление эмоций и т.д. В конечном итоге у ребенка низкая самооценка, неуверенность в себе, чувство неполноценности.

Причины, которые побуждают родителей так делать – различны. Кто-то хотел привить ребенку хорошие манеры таким способом или показать пример лучшей учебы – но метод подобран неверно.

Итак, ребенок вырос, должен взять на себя ответственность за свои действия и дальнейшую структуру жизни. Но людям с низкой самооценкой сделать подобное не так просто.

## **2. События, которые оставили «отпечаток».**

Событие, которое стало «травмой» для человека и его психики. Речь о том, когда произошло действие, после которого человек внушил (или ему внушили), что он поступил неверно, он плохой. Человек позволил себе в это поверить и вот – самооценка понижается. Также может произойти «зацикливание» человека на этой ситуации, что не приводит к позитивному опыту.

## **3. Уровень требований.**

Поставленные цели порой бывают слишком высоки. А ресурсы для их выполнения слишком малы (например, короткий промежуток времени). Подобные ситуации (невыполнение требований к себе) могут влиять на снижение самооценки – разочарование и упадок мотивации могут стать постоянными спутниками человека.

## **4. Сравнение себя с другими.**

Кто хуже, а кто лучше? Постоянное сравнение себя с окружающими в какой-то момент приведет к ситуации, что человек в чем-то хуже. Проигрыш. Разочарование.

В таких ситуациях мы забываем про уникальность, про индивидуальность и личностные особенности.

## **Проявления заниженной самооценки**

Признаки весьма очевидны: могут быть как внешние, так и внутренние.

## Проявления заниженной самооценки

- **НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ:** "МНЕ НЕ ВЕЗЕТ", "НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ", "НЕ МОГУ, НЕ УМЕЮ И НЕ ДОСТОИН";
- **ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕЙ ЗАЖАТОСТИ ПРИ ОБЩЕНИИ, ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ;**
- **ЧАСТОЕ ВОСПОМИНАНИЕ СВОИХ ЖИЗНЕННЫХ НЕУДАЧ, ОШИБОК И УПУЩЕННЫХ ШАНСОВ;**
- **ЧУВСТВО ЖАЛОСТИ К СЕБЕ, КОТОРОЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В НЕСПОСОБНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО СТРОИТЬ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ;**
- **ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕБРЕЖНОСТЬ В ПРИЧЕСКЕ И ОДЕЖДЕ, ПЕЧАЛЬНАЯ МИМИКА, СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ И Т.Д.

### Заниженная самооценка – опасно ли?

#### ВЛИЯНИЕ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Снижение устойчивости и способности справляться с жизненными стрессами
- Риск развития психических расстройств (депрессии, фобии и т.д.)

### Действия по предотвращению

Избавиться от негативных черт характера, повысить самооценку и воспитать в себе положительные качества – возможно. Убеждение – это сила, которой мы пользуемся в основном в «негативном» ключе. А попробуйте наоборот!

- Сохраняйте свою индивидуальность, уважайте ее и цените, также заботьтесь о ней. Не нужно подражать другим, ведь у них своя жизнь. Работайте над избавлением зависимости от мнения окружающих. Быть похожим на кого-то, потеряв свою уникальность, или быть собой?

- Работайте с собой: ухаживайте, уделяйте себе время, заботьтесь о здоровье. Чем больше времени мы уделяем себе и работе над собой – тем больше мы начинаем привыкать к себе, а в последствие и любить себя.

- Поставьте «фильтр» на все обязанности, которые у вас есть. Проведите «ревизию»: «а эта обязанность моя личная или чья-то?», «этим я помогаю себе или решаю чью-то проблему»? Начните ценить свои ресурсы и любить себя.

- Желание в одобрении других. Зачем оно вам? Что даёт? Проанализируйте, какие действия вы совершаете для получения одобрения, а какие – для себя. Поймите, что любая оценка окружающими не может быть истиной, потому что только вы знаете, как вам живется, что вам нужно и что у вас на уме.

Стоит понимать, что у людей с заниженной самооценкой искажено восприятие мира, отсутствует энергия для действий и изменений – поэтому следует обратиться за помощью к специалисту.

Будьте любимы собой и счастливы!

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: [GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru](mailto:GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru)