

Самооценка — это то, как мы воспринимаем и оцениваем себя, свое место в мире и свои возможности. Она влияет на многие аспекты нашей жизни: как мы справляемся с трудностями, как строим отношения, как добиваемся успехов.

Какая бывает самооценка

Высокая самооценка

Высокая самооценка обычно связана с уверенностью в своих силах, стремлением к достижениям и положительным восприятием себя.

Положительные признаки высокой самооценки:

- Уверенность в себе, которая подкрепляется реальными достижениями.
- Позитивный настрой и стремление к самосовершенствованию.
- Способность справляться с трудностями и неудачами.
- Социальная активность, открытость к новым знакомствам и опытам.

Отрицательные проявления высокой самооценки:

- Склонность к высокомерию, самонадеянности и критике других.
- Недооценка рисков, которая может приводить к ошибочным решениям.
- Трудности с признанием собственных ошибок и недостатков.
- Излишнее желание доминировать и отсутствие гибкости в отношениях с людьми.

Низкая самооценка

Низкая самооценка характеризуется неуверенностью в себе, недостатком самопринятия и частыми сомнениями в своих силах и способностях.

Признаки низкой самооценки:

- Постоянное самокритичное мышление и недовольство собой.
- Чувство неуверенности и страх неудачи.
- Избегание ситуаций, где нужно проявить инициативу и ответственность.
- Зависимость от мнения окружающих и страх перед критикой.
- Чувство тревоги, которое может перерасти в депрессию или повышенную эмоциональную уязвимость.

Последствия низкой самооценки:

- Ограниченные возможности для развития и самореализации.
- Социальная изоляция или трудности в построении близких отношений во всех сферах.
- Проблемы с мотивацией, из-за которых человек игнорирует новые возможности.
- Склонность к хроническому стрессу и психосоматическим заболеваниям.

Здоровая (адекватная) самооценка

Здоровая самооценка — это баланс между уверенностью в себе и реалистичным восприятием своих способностей и ограничений. Именно такая самооценка считается оптимальной.

Признаки здоровой самооценки:

- Реалистичная оценка своих достоинств и недостатков.
- Уверенность в себе без стремления к превосходству над другими.
- Готовность к принятию критики и ее обработке.
- Устойчивость к неудачам и способность быстро восстанавливаться после сложных ситуаций.
- Взаимное уважение в отношениях и умение находить баланс между личными потребностями и потребностями других людей.

Преимущества здоровой самооценки:

- Эмоциональная стабильность и стрессоустойчивость.
- Устремленность к достижению целей и уверенность в своих возможностях.
- Открытость новому опыту и гибкость в принятии решений.
- Способность к развитию в различных областях жизни без страха ошибок.
- Поддержание гармоничных отношений с окружающими и позитивный настрой.

5 упражнений, которыми Вы всегда себя можете поддержать

1) 10 положительных качеств

Составьте список из своих 10 (можно и больше) положительных качеств, на которые Вы всегда можете опираться, которые вам всегда помогают.

Чаще держите этот список перед глазами, чаще задействуйте эти свои качества.

2) 10 минусов

Составьте список своих недостатков, минусов, того, что Вам в себе не нравится. Рядом с каждым этим качеством напишите его позитивную грань, а еще напишите, чем можете качество это перекрыть. Например, не любите и не умеете готовить, зато хорошо зарабатываете и можете заказывать еду на дом.

3) «Люблю и принимаю»

Напишите себе письмо в свободной форме. Главное, чтобы в нем была выдержана основная линия: «Я все в себе люблю и принимаю». Будьте к себе добрее, давайте себе поддержку.

4) «Я могу»

Недостаточно слов. Важно свершать действия, закреплять положительный опыт.

Очень важно каждый день себе давать задания. Для начала небольшие шаги, потом можно увеличивать нагрузку. Это может быть связано с личным, учебой, работой, творчеством и так далее.

Главное – видеть, отмечать себе, что у Вас получается, вы можете. Так Вы больше доверяете себе, растет уверенность в себе. Также появляются ощутимые результаты.

5) Отслеживание своих мыслей

Отслеживайте свои мысли. Как только появляются мысли, связанные с тем, что с Вами что-то не так, что все плохо и так далее, то сразу себе отметьте, что не одобряете эту мысль. Дальше переформулируйте ее в нейтральную или в позитивную.