

image not found or type unknown



Самооценка – это то, как человек относится к самому себе, как он видит себя и кем себя считает. Это не то, какой есть человек или как его видят другие люди, а то, что он сам думает о себе.

Окружающий мир — всего лишь внешнее отражение внутренней работы мысли. Поняв, почему выявляетесь тем, кем являетесь, можно найти ответ на вопрос, как стать тем, кем вы хотите быть.

Уровень самооценки в наибольшей степени влияет на человека. На формирование его личных качеств, мировоззрение, психику, восприятие окружающего мира, взаимоотношение с другими людьми.

Самооценка формируется с раннего развития. Своим отношением к ребёнку, своими отношениями в семье, поскольку семья является миром ребёнка. Активный ребёнок подбирает себе самооценку, которая наилучшим образом решает его проблемы. Самооценка пассивного ребёнка – прямое отражение родительских внушений. Самооценка выше обычно у первого ребёнка, либо единственного в семье. Чем лучше атмосфера в семье, чем спокойнее мама, а папа авторитетнее и требовательнее, тем выше самооценка у ребёнка.

Для взрослого человека, ключевыми факторами самооценки является его статус, в большинстве случаев - мнение окружающих, опыт успехов и неудач, и отношение человека к самому себе. А самое главное, свою самооценку человек может определять сам - ведь это же "само"-оценка. Личный выбор здесь возможен всегда. Кто-то свою самооценку произвольно завышает, кто-то - занижает.

Есть хорошие слова «Хочешь, чтобы тебя любили, сначала полюби себя сам!»! Я не говорю о людях, которые заиклены исключительно на себе, у которых скорее неадекватная самооценка: заниженная – это неуверенность в себе, в своих силах, замкнутость, чрезмерная стеснительность. Либо завышенная самооценка – слишком самоуверенные, высокомерные. Я говорю об адекватной самооценке, которая обеспечивает: благоприятное эмоциональное состояние, стимулирует человека на действия и достижения своих целей, вселяет в человека уверенность в себе и своих силах.

Низкая самооценка губительна для человека. Такой человек чувствует себя одиноким, хуже, чем другие, испытывает в себе неуверенность, но как правило такие люди больше всего хотят любви.

Люди с низкой самооценкой желают быть незаметными, находятся дальше от общества, они испытывают страх и неловкость в обществе других людей, тем более в большой компании. Они постоянно думают, что раз они не такие как другие, то они хуже их. Поэтому их окружает страх. Страх от насмешек других людей. Страх быть непонятыми. Постоянное чувство одиночества преобладает над ними. Такие люди чрезмерно уязвимы и не уверены в себе.

Такие люди часто ставят себя на второй план, недооценивая себя и свои силы: «Ты же знаешь, у меня плохой характер», «Я – не лидер, я всегда второй» или «У меня сложно с дисциплиной, я не умею себя организовывать!».

Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическое “пиление”. Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

На что влияет самооценка? Сама по себе - ни на что. Самооценка - только инструмент в руках той или иной личности, а как личность этот инструмент употребит - вопрос отдельный... Один человек с низкой самооценкой опустит руки, другой - начнет работать над собой. Ваш выбор?

Чтобы поднимать себе самооценку, нужно в первую очередь развивать свои реальные умения, повышать свою объективную ценность для людей и жизни.

Многим людям сложно самостоятельно перебороть свои страхи, найти способ, силы и попытаться самим повысить свою самооценку и уверенность в то, что у него получится. Поэтому существует множество способов для повышения самооценки, такие как: книги, курсы, тренинги, записаться в кружок, можно обратиться к психологу, либо самому выйти из зоны комфорта, подавить свои страхи, поставить себе цель - повысить самооценку и идти к этой цели.

Недавно я сама занижала в себе уровень самооценки. Ниже перечислены способы, которые я испытала сама на себе и уверена они помогут и уже помогли другим:

- Всегда старайтесь подчёркивать все свои хорошие и сильные стороны;
- Если Ваше окружение - это люди с негативными эмоциями, то смените свой круг общения, ищите позитивных людей;
- Важно постоянно пытаться достигать своих целей, т.к. их достижение может кардинально улучшить уверенность в себе и в том, что вы можете больше, чем могли себе представить;
- Меньше слушать мнение окружающих и слушать себя, свои желания;
- Не забывать о своём физическом здоровье, заняться спортом. Красивое и стройное тело, физическая выносливость, очень повысит самооценку;
- Для любого человека перемены во внешности играют не мало важную роль. Обратиться к стилисту или купить ту вещь о которой мечтали, либо сделать себе отличную причёску.
- Не молчите, старайтесь высказать или поделиться накопившимися эмоциями, проблемами.
- Перестаньте сравнивать себя с другими.

И мн. др.

## Вывод

В данном эссе я попыталась отразить больше проблемы заниженной самооценки и пути их решения. Т.к. в психология направлена больше на устранение такой психологической патологии у людей, как заниженная самооценка и способы её повышения.

На эту тему можно написать ещё множество слов, привести множество фактов, аргументов, примеров и методов, но никакие слова не помогут человеку, пока он сам не захочет измениться и выйти из привычной зоны комфорта. Любите себя!