

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Что объединяет серую мышку, всегда отмалчивающуюся на производственных совещаниях, и внешне весьма самоуверенного молодого человека, вечно лезущего на рожон? Казалось бы, ничего общего нет и быть не может. А между тем, общее есть, и имя ему - заниженная самооценка. Это она заставляет отсиживаться в углу, мол, мое мнение ничего не стоит, я человек маленький. Это она, наоборот, заставляет чрезмерно, до карикатурности, демонстрировать свою значимость. Это она мешает добиваться желаемого, не дает реализоваться способностям, отравляет жизнь.

Откуда же берется низкая самооценка? Все очень просто...

«Опять уронил, растяпа!», «Посмотри, на кого ты похож, неряха!», «Простых вещей не понимаешь, бестолочь!», - не правда ли, знакомый рефрен иного стиля родительского воспитания?

Что ж, в самом деле, все мы родом из детства. Но бывают ситуации, когда даже у взрослого, вполне благополучного человека самооценка в одночасье может опуститься почти на нулевой уровень. Иногда для этого бывает достаточно известия об измене близкого человека или о внезапном сокращении на работе.

Но не только и не столько внешние обстоятельства играют свою роль в падении самооценки - в этом может быть повинен даже тип темперамента. Если у сангвиников и флегматиков самооценка, как правило, стабильна, то у холериков она скачет, как стрелка барометра; меланхолики же, чаще всего, страдают от заниженной самооценки.

Возникает резонный вопрос: а как же повысить самооценку? Как перестать прозябать на обочине и взять от жизни свое? Вот несколько простых правил...

Повышаем самооценку

Правило 1-е, профилактическое. Уважаемые родители! Помните: если без конца повторять своему чаду, что он ничего не знает, не умеет и ничего-то никогда у него не получается, то вполне возможно, что однажды ваш отпрыск и в самом деле в это поверит, а тогда - проблемы с самооценкой ему гарантированы. Что бы ни произошло, рекомендуем критиковать сам проступок, а не его виновника: ребенок всегда должен знать, что вы его любите таким, каков он есть.

Правило 2-е. Забудьте о том, как сильно вы хотите повысить свою самооценку. Слишком сильное желание зачастую становится препятствием на пути к своему осуществлению. Просто живите - и верьте, что вы добьетесь всего, что вы добьетесь всего, что захотите.

Правило 3-е. Если решили сделать что-то, не откладывайте дело в долгий ящик. Чем дольше собираетесь начать, тем более непреодолимыми кажутся возможные трудности.

Правило 4-е. Каждый день узнавайте что-нибудь новое, делайте то, что никогда раньше не делали.

Правило 5-е. Если что-то вам непонятно - не бойтесь задать вопрос собеседнику. Это как раз часто отражается на вашей самооценке, негативно или позитивно, решать вам. Лучше единожды показаться дураком, чем попадать впросак раз за разом.

Правило 6-е. Запишитесь в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику. Сильное, тренированное, свободное в своих движениях тело удивительным образом влияет на живущий в этом теле дух.

И еще, сходите в парикмахерскую. Обновите гардероб. Сделайте в доме генеральную уборку. Такие казалось бы мелочи тоже значат очень много для повышения самооценки.

Правило 7-е. Старайтесь чрезмерно не демонстрировать свою значимость. Внутренняя уверенность в себе не нуждается в «громких» внешних проявлениях. Самооценка является лишь показателем того, как вы оцениваете свои силы для достижения той или иной цели. Окружающие вас люди оценят это ваше качество без ваших же явных «намёков».

Правило 8-е. Вечное недовольство всем и вся любого превратят в унылого брюзгу. Больше оптимизма!

Правило 9-е. Вечное недовольство собой сродни мазохизму, и уж никак не способствует повышению самооценки. Поменьше ругайте и почаще хвалите себя! Коллекционируйте свои успехи, даже самые незначительные, можно даже записывать их в специальный журнал.

Правило 10-е. Прекратите сравнивать себя с другими, это редко когда помогает повышению самооценки. Сравнивайте только себя-сегодняшнего с собой-вчерашним.

Правило 11-е. Никогда не оправдывайтесь. Человек, сбивчиво бубнящий оправдания, производит жалкое впечатление. Если возникла такая нужда, спокойным и уверенным голосом объясните свой поступок.

Правило 12-е. Забудьте про страх. Представьте себе, что произошло именно то, чего вы так боялись. Заранее продумайте варианты, как вы будете действовать. Помните, что в формировании самооценки полезен любой, даже отрицательный опыт.

Правило 13-е. Разрешите себе быть несовершенным. Пусть вы что-то делаете хуже других - никто не вправе ожидать, чтоб вы всегда были безупречны во всех отношениях.

Правило 14-е. Примите участие в благотворительной акции - или хотя бы помогите донести сумку пожилой соседке. Помощь ближним - для самооценки один из лучших витаминов роста.

Правило 15-е. Заведите собаку - как бы ни повернула фортуна, для нее вы всегда будете Самым Любимым Хозяином.

И, напоследок, главное - действуйте! Действуйте решительно и безоглядно, идите вперед, не задумываясь о впечатлении, помня лишь о стоящей впереди цели. В конце концов, когда цель будет достигнута, вам уже не придется беспокоиться о том, как повисить свою самооценку - она и так будет достаточно высока.

