Способы повышения самооценки.

Возможно, что-то окажется лишним, или наоборот, многое придется добавить. Но по такому сценарию вполне можно начать работать. Можно самостоятельно, а можно с психологом.

- вспомнить максимальное количество описаний, ярлыков, замечаний, которые вы слышали от своих родителей, или которые просто очень сильно врезались в память.

- подумать, в каких именно ситуациях/сферах/ролях вы считаете себя плохим, недостойным, неполноценным, ненормальным, ненадежным… или же просто недостаточно хорошим.

- сопоставить полученные результаты, признать, что и как связано со словами из детства

- поверить, что без изменения этого фундамента, все остальное будет просто «навешиванием красивых рюшечек»

- создать новую самооценку: в ситуациях, когда вы раньше себя ругали – поддерживайте себя, где обзывали – уважительно говорите себе, что в следующий раз учтете ошибки, где сделали что-то хорошее – хвалите себя; найдите внутри себя обруганного недохваленного ребенка и начните общаться с ним по-новому .

- научиться опираться на свое собственное мнение, в том числе и о себе самом.

- научиться не зависеть от чужого мнения, в том числе противостоять неконструктивной критике .

- научиться просить о поддержке у тех людей, которые могут ее дать.

- научиться НЕ просить поддержки у тех, кто не умеет поддерживать вас .

- создать план реставрации своей самооценки и предусмотреть достаточно времени, не менее 2-3-х месяцев, а для глубокой работы понадобится не менее полугода.
Если у вас возникли вопросы или нужна консультация специалиста, ждем вас по адресу Культурно-православный центр , Центр семьи.

Педагог- психолог Невинных С.А.