*Формируем адекватную самооценку*

Окружающий мир для каждого человека является зеркалом, отражающим его собственный внутренний мир. Это значит, что ваше видение мира зависит от ваших собственных чувств, мыслей, убеждений, установок, мироощущения. Еще одним важным компонентом взаимоотношений в социуме является представление человека о самом себе, его собственная оценка своей личности.

На формирование самооценки влияют различные факторы, среди которых можно выделить воспитание, социальное окружение, особенности профессиональной деятельности.

*Оскар Уайльд говорил, что любовь к себе означает роман, длиною в жизнь.*

И это правда, ведь индивидуальное ощущение счастья, спокойствия и благополучия человека возможно только при адекватной оценке себя как значимой личности и принятии своей индивидуальности. Чтобы узнать, как поднять самооценку и найти конкретные способы повышения собственной самооценки, прислушайтесь к советам психолога и попробуйте выполнить упражнения, направленные на повышение самооценки.

**Как мы оцениваем себя**

Американский психотерапевт К. Роджерс, автор знаменитой клиент-центрированной психотерапии, считал, что основным компонентом структуры личности является «Я-концепция» — представления человека о себе, которое формируется в процессе социализации, иными словами, в его взаимодействии с обществом. В этом процессе участвует механизм итериоризации – принятие оценок своей личности другими людьми как своих собственных, а также механизм идентификации – возможность поставить себя на место другого человека и таким образом оценить свою личность.

Каждый человек при рождении обладает личным феноменальным полем – пустым пространством жизненного опыта. В процессе индивидуального развития это поле наполняется, начинает проявляться личное «Я» человека, формируется его «Я-концепция». Роджерс считал, что финальной точкой развития личности является самоактуализация – реализация всех потенциальных возможностей.

Самооценка является центральным компонентом «Я-концепции», ведь именно рациональная оценка человеком самого себя, своих возможностей и качеств дает реальную возможность достигнуть поставленных целей. **Самооценка выполняет защитную и регулирующую функцию, влияет на взаимоотношения с другими людьми, поведение и развитие человека.** От нее зависит самокритичность и требовательность к самому себе. Самооценка является основой отношения человека к своим успехам и неудачам, выбору целей определенного уровня сложности, что и характеризует уровень притязаний личности.

Можно выделить конкретные виды самооценки, опираясь на отдельные ее признаки:

* Реальность: адекватная и неадекватная самооценка (заниженная или завышенная). Адекватная самооценка дает возможность человеку относиться к себе критически, правильно оценивать свои силы и возможности. Неадекватная самооценка проявляется в переоценке либо недооценивании своих сил и возможностей.
* Время: ретроспективная, актуальная и прогностическая. Первая характеризует оценку человеком своего прошлого опыта, вторая – своих нынешних возможностей, а последняя означает мнение человека о своих возможных успехах или неудачах.
* Уровень: высокая, средняя и низкая. Сам уровень самооценки не столь важен, ведь в различных ситуациях и сферах деятельности самооценка может быть как низкой, так и высокой. Например, человек компетентен в сфере финансов и у него высокий уровень самооценки в этой сфере, но домашние дела он вести не умеет и довольно низко оценивает себя в этом деле. Высокий либо низкий уровень самооценки не играет ключевой роли, прежде всего, она должна быть адекватной.

Знаменитый американский психолог У. Джеймс предложил определять уровень самооценки по формуле:

*Самооценка = Успех/Уровень притязаний*

Уровень притязаний – это та верхняя граница достижений человека, к которой он стремится. Сюда могут входить разные виды успеха: карьера, личная жизнь, социальный статус, материальное благополучие.

Успех – это конкретный свершившийся факт, конкретные достижения из списка притязаний личности.

Очевидно, что повысить самооценку психология предлагает двумя способами:

* снизить уровень притязаний;
* или же повысить эффективность и результативность собственных действий.

На уровень притязаний влияют различные успехи и неудачи в жизни человека. Если уровень притязаний адекватный – человек ставит перед собой реально-достижимые цели. Человек с высоким адекватным уровнем притязаний способен ставить довольно высокие цели, зная, что способен успешно их достигнуть. Умеренный, или средний уровень притязаний означает, что человек способен отлично справляться с задачами среднего уровня сложности и при этом не желает увеличивать свои результаты. Низкий, и даже заниженный уровень притязаний характерный для человека не слишком амбициозного, который ставит довольно простые цели. Такой выбор объясняется либо заниженной самооценкой, либо «социальной хитростью». Последнюю психология объясняет как сознательное избегание сложных задач и ответственных решений.

**Советы психолога**

Самооценка формируется в детском возрасте, когда возможности человека находятся в состоянии развития. Именно по этой причине самооценка взрослого человека чаще бывает заниженной, когда действительные возможности намного выше, чем личные о них представления. Разобравшись в особенностях формирования самооценки и ее видах, стает очевидным, что работа с этим компонентом личности означает именно поднятие самооценки до уровня адекватной.

Поднятие самооценки – процесс нелегкий, но ведь возможностям человека нет предела. О том, как поднять самооценку, вам подскажут действенные советы психолога, среди которых вы также найдете эффективные упражнения.

Совет №1. Не следует сравнивать себя с другими людьми. Вокруг вас всегда найдутся люди, которые в различных аспектах будут хуже или лучше вас. Постоянное сравнение просто заведет вас в глухой угол, где вы со временем можете не только получить низкую самооценку, но и совсем потерять уверенность в себе. Помните, вы уникальная личность, найдите свои достоинства и недостатки и научитесь использовать их в зависимости от ситуации.

Упражнения: напишите список своих целей и позитивные качества, которые помогут достичь этих целей. Также создайте список качеств, которые являются преградой к достижению целей. Таким образом вы поймете, что ваши неудачи являются следствием ваших поступков, а ваша личность здесь ни при чем.

Совет №2. Перестаньте искать в себе недостатки, ругать себя. Все великие люди добились высот в своей сфере, обучаясь на собственных ошибках. Главный принцип – ошибка заставляет вас выбрать новую стратегию действия, повысить эффективность, а не опустить руки.

Упражнения: возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте самого себя таким, каким вы ходите себя видеть, со всеми атрибутами успеха. Также можете придумать и изобразить личный символ успеха. Рисование поможет вам лучше выразить свои желания и повысить уверенность.

Совет №3. Всегда воспринимайте комплименты других людей с благодарностью. Вместо «не стоит» отвечайте «спасибо». Таким ответом психология человека принимает эту оценку своей личности, и она стает ее неотъемлемым атрибутом.

Упражнения: попробуйте использовать специальные утверждения (аффирмации). Несколько раз в течение (вначале дня – обязательно) четко и вдумчиво проговаривайте фразы «я – уникальная неповторимая личность», «я смогу достигнуть этой цели», «я обладаю всеми необходимыми качествами».

Совет №4. Смените круг общения. Наше социальное окружение несет ключевое влияния на понижение или повышение самооценки. Позитивные люди, которые способны дать конструктивную критику, адекватно оценить ваши способности и повысить вашу уверенность должны стать вашими постоянными спутниками. Старайтесь постоянно расширять свой круг общения, знакомиться с новыми людьми.

Совет №5. Живите, руководствуясь собственными желаниями. Люди, которые постоянно делают то, что от них требуют другие, никогда не узнают, как поднять самооценку. Они привыкли следовать чужим целям, живя не своей жизнью. Занимайтесь тем, что вам нравится. Работайте там, где чувствуете уважение и можете реализовать свои способности. Старайтесь больше путешествовать, воплощайте в реальность давние мечты, не бойтесь рисковать и экспериментировать.

Упражнения: составьте список ваших желаний и сделайте их реальными целями. Распишите пошагово, что вам нужно сделать для достижения этих целей и начинайте двигаться в выбранном направлении. Также вы можете составить маршрут ближайшего путешествия, сделайте его необычным. Если вы обычно ездите к морю, то в этот раз отправьтесь в поход, в горы. Вы можете даже не подозревать о собственных возможностях, потому что никогда не пытались выйти из «зоны комфорта».