

Как да изградим позитивен вътрешен Аз-образ?

(тренинг – II част)

Позитивна самооценка

Хората, които притежават добре развити навици за себеутвърждаване и позитивна самооценка, са уверени в себе си, с чувство за собствена ценност и достойнство, те са честни, влиятелни и умеят ефективно да общуват, като уважават себе си и околните. **Фундаментът на това умение е позитивната самооценка и позитивното мислене.**

Нека да разгледаме тези аспекти, за да научим как можем да изградим позитивна самооценка.

Самосъзнание и чувство за собствено достойнство

Чувството за собствено достойнство подобрява навиците за общуване, помага ни да заменим агресията в поведението с много по-спокойно и рационално взаимодействие, да не проявяваме толкова често слабост и чувствителност, помага ни да се научим да отстояваме своите права.

Изграждането на позитивна самооценка и себеутвърждаването е съзнателен поведенчески избор. Ако вие постоянно действате агресивно или пасивно, то ще срещате трудности в поддържането на приятелски взаимоотношения и влиянието върху другите. Много често агресивното и пасивното поведение зависят от ниската самооценка и отсъствието/загубата на чувство за собствено достойнство.

Как да се научим да обичаме и да ценим самите себе си?

Като начало вие трябва да разберете себе си – да се видите такъв/такава, каквато сте. **За да постигнете това, ще ви помогне следното упражнение:**

1. Вземете лист хартия и запишете на него всичко, което не харесвате в себе си.

Може да включите в този списък негативните качества, които откриват другите във вас – т.е. така ви виждат околните. Дайте си минимум 10 минути и бъдете пределно честни пред самия себе си – този списък няма да бъде видян от никого освен вас.

След като приключите с изреждането, обмислете задълбочено всеки пункт от списъка си и подчертайте тези негативни качества, с които, от ваша гледна точка, нищо не може да се направи: например, вие може да ненавиждате ниския си ръст, но така ви е създала природата, така че няма никакъв смисъл постоянно да мислите за това и отново и отново да „предъвквате“ този факт - с това трябва да се научите да живеете! В живота ви ще има проблеми, които не са подвластни на вашия контрол - като загубата на близък човек или болест. Необходимо е да приемате тези факти и да се научите да обичате себе си независимо от тях.

2. Сега отбележете с някакъв знак тези негативни качества, които сте готови да приемете в себе си.

Например, приятелите ви могат да ви обвиняват в това, че прекалено емоционално реагирате на някои ситуации, но от друга страна вие знаете, че в определен смисъл завишената чувствителност ви мотивира силно и вие не искате нищо да промените в това си качество. Помислете по какъв начин тези качества биха могли да ви донесат полза и отбележете това върху листа си. Там обаче, където вашата черта предизвиква раздразнение или депресивност, възпрепятстващи вашите действия или развитието на личността ви, сте длъжни да намерите начин за промяна.

3. В третата част на упражнението обградете в рамка тези свои грешки, недостатци, негативни черти на характера, които искате да промените в себе си.

Например, вие знаете, че сте много избухлив/а лесно „се палите“, водени от гнева си, като с това вредите на себе си и на околните. Или пък ви е трудно да критикувате другите или да приемате критика по свой адрес.

Обърнете внимание на онези ваши черти, грешки, неуспехи, които особено не харесвате, но с които нищо не може да направите. Така ли е наистина? Длъжни ли сте вие просто да приемете всичко това като своя неотменима съдба? Вие, разбира се, може да го направите, но... няма ли все пак начин да обърнете тези негативни аспекти в своя полза?

Върнете се още веднъж към отбелязаното върху листа. Какво добро може да се извлече от това? В кои от пунктовете бихте могли да видите някаква перспектива за развитие и личностен ръст? Например, ако фактът, че с годините се променят физически, не ви харесва, е необходимо да погледнете истината в очите: тази промяна е неизбежна и това се случва с всички, но само част от хората могат да приемат и да му се радват. Какво позитивно можете да откриете тук? Опитайте се да погледнете нещата от светлата им страна.

Разгледайте добре своя списък и помислете за това какви възможности има пред вас, какви задачи ще си поставите по пътя към промяната. Запишете на листа най-долу какви конкретни стъпки за промяна ще предприемете буквално от утре. Следете за изпълнението им и при всеки успех се възнаграждавайте, като си доставяте удоволствие с нещо любимо (вечеря с приятел, нова дреха, любимо лакомство и т.н.). **Опитайте да станете активен/а в изграждането на позитивна самооценка и позитивен вътрешен Аз-образ.**

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.