

# Как да изградим позитивен вътрешен Аз-образ?

## (тренинг – III част)

### Колко е висока вашата самооценка?

Себеутвърждаването е съзнателен поведенчески избор. За да съставим успешна програма за собственото личностно развитие, е необходимо да анализираме в какви сфери на живота си в настоящия момент изпитваме затруднения при себеутвърждаването. Възможно е например вие винаги зле да реагирате на критика: заемате отбранителна или агресивна позиция или преминавате в контраатака. Може би вие винаги тежко преживявате критика и часове наред сте склонни да анализирате в ума си как бихте отговорили на този, който ви е критикувал, като си припомняте думите му? Или пък всичко зависи от конкретната ситуация, от този, който ви критикува, от вашите отношения с него, от настроението ви и т.н.

**Упражнението, което ви предлагаме, изисква от вас да обмислите доколко вярвате в своите сили към настоящия момент.** Въз основа на това вие ще можете да си съставите собствена програма за тренинг, като поставите акцент върху тези житейски области, в които имате нужда да придобиете увереност в собствените способности и да усъвършенствате навиците си за себеутвърждаване и изграждане на позитивен Аз-образ.

### Упражнение:

**Отговорете на въпроса доколко сте уверени в себе си в следните ситуации:**

**Вие:**

А — предавате ли се или нападате?

Б — в повечето случаи разбирате, че да наложиш себе си и своята позиция е много трудно?

В — понякога считате това за трудно?

Г — считате, че да наложите себе си и своята позиция е лесно?

**Разгледайте представените по-долу ситуации. Дори и да нямате конкретен опит точно в същите, то със сигурност може да си спомните подобни случаи от своя живот:**

### **На работа/в училище:**

- ✚ Длъжни сте да направите обективна оценка по адрес на някого, която почти сигурно ще предизвика негативна реакция;
- ✚ Трябва да призовете някого да спазва определени правила и дисциплина;
- ✚ Възниква личен конфликт между вас и ваш съученик/колега: той винаги се държи агресивно;
- ✚ Авторитет, от когото зависите, ви критикува (а) справедливо, (б) несправедливо;
- ✚ Трябва да поговорите със съученик/колега на деликатна тема, например крайните му изказвания, свързани с неговите религиозни или идеологически убеждения;
- ✚ Един от вашите съученици/колеги има проблем с личната хигиена. Другите съученици от класа/екипа са ви помолили да му кажете това;
- ✚ Авторитет, от когото зависите/началникът ви, ви моли да направите нещо, което вие предпочитате да не правите – например, да изнесете презентация;
- ✚ Обиждат ви слухове, които ви засягат и които са се разпространили сред вашите съученици/колеги;
- ✚ Необходимо е да поговорите с авторитет, от когото зависите/началника ви, за някакво заслужено възнаграждение или за подобряване на условията на работа (а) за себе си, (б) за вашите съученици/колеги.

### **В ежедневието:**

- ✚ Вашите приятели обсъждат тема, по която вие имате съвършено различна позиция, противоречаща на възгледите им;
- ✚ Човекът, който е седнал пред вас в киното/театъра, ви пречи да виждате добре екрана/сцената;
- ✚ Трябва да върнете в магазина некачествена стока, която сте закупили, в присъствието на много други клиенти;

- ✚ След медицински преглед лекарят не е в състояние да ви обясни точно какво не е наред с вашето здравословно състояние – той просто мълчаливо ви изписва рецепта;
- ✚ Вие сте истински ядосан/а, тъй като някой според вас е злоупотребил с приятелството ви;
- ✚ Свидетел сте как вашият приятел е получил словесна обида по свой адрес, но е твърде изплашен, за да се защити и отговори;

### У дома:

- ✚ Трябва да кажете „не“ в отговор на предложение да посетите роднини;
- ✚ Дразни ви някакъв утвърден навик на вашия партньор/родител;
- ✚ Някой от вашите родители или партньорът ви постоянно се стреми да взема решения вместо вас;
- ✚ Някой от вашите родители или партньорът ви е прекалено зависим от вас;

Обикновено е трудно да се определят тези сфери от живота, в които сте прекалено пасивни или склонни прекомерно да отреагирате на ситуацията. **В хода на предложеното упражнение се опитайте да определите:**

- В кои сфери сте прекалено пасивни: у дома, сред приятели в ежедневието, в училище/на работното място?
- По отношение на кого и в кои ситуации „излизате от кожата си“, изпадате в гневен изблик или се обиждате?
- В кои сфери/ситуации сте склонни да подтискате своите чувства вместо да заявявате себе си като личност и да решавате възникващите в живота ви проблеми?

Съставете собствен списък на ситуации, в които искате да бъдете по-уверен в себе си. Определете приоритетите си. Работете върху себе си постепенно: започнете първо от по-леки затруднения проблеми (ако нещата не се получат, както искате, това не бива да ви причини вреда), докато придобиете опит и не усвоите навиците за себеутвърждаване и изграждане на позитивен Аз-образ. Не се страхувайте да „тренирате“ и да променяте навиците си за това в реални житейски ситуации!