



Психологический практикум
№2 за 2019 год

Я-концепция,
самооценка и
уверенность в себе.

Кто Я?

Охарактеризуйте себя

Напишите те свои качества,
которыми вы можете гордиться,
за которых можете себя уважать.

Оцените себя по качествам:

Какой вы есть

Идеальный образ

Достижимый образ



Я-концепция (самосознание) – это

- устойчивая система представлений индивида о самом себе,
- образ собственного «Я»,
- установка по отношению к себе и другим людям,
- обобщенный образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости;
- предпосылка и следствие социального взаимодействия.

Реальное «Я», идеальное «Я», динамическое «Я» (то, какими мы намерены стать).

Расхождение между реальным и идеальным «Я» может вызвать негативные эмоциональные особенности личности (комплекс неполноценности) и внутриличностные конфликты.

Самооценка – один из важнейших компонентов Я-концепции.

Самооценка - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Источник оценочных представлений человека о себе - окружающие люди, социальные реакции на проявления его личности, достижения личности.

Самооценка

адекватная

наличие той или иной степени
самокритичности,
понимания резервов собственного
развития
представление о себе совпадает с
реальностью

Чрезмерно большое значение
успешному опыту и положительным
результатам

Чрезмерно большое значение
негативному опыту и отрицательным
результатам

В конце концов человек перестает к
чему-либо стремиться, потому что
теряет... уверенность в себе! Перестает
верить в возможность счастья для себя!

Неадекватная

Завышенная или заниженная

Отсутствие самокритичности или
самоедство,
непонимание своих возможностей
представление о себе далеко от
реального,
уровни притязаний и реальных
возможностей человека **расходятся:**
переоценка себя в ситуациях, которые
не дают для этого повода
“Могу меньше, чем думаю, поэтому не
достигаю целей”
или недооценка себя (достижения и
успехи случайны, временны, не зависят
от него самого)
“Могу больше, чем думаю, поэтому не
достигаю целей”
недостижение целей подавляет
личность и ее рост.

Высокая самооценка:

- знание имеющихся качеств
- и уверенность в том, что эти качества имеют ценность.

Правильность Я-концепции и самооценки зависит :

- От точности собственного восприятия
- От того, как мы реагируем на восприятие нас другими.

Фильтрация сообщений.

Самоисполняющиеся пророчества.

Я-концепция и самооценка влияют на стиль общения, на то, как мы говорим о себе (занижение своих достижений, неуверенность), т.к. неуверены в ценности своего вклада, лучше принизят себя сами, чем слышать критику от других.

Негативные или позитивные установки о самом себе.

Любое качество или победу будут истолковывать в невыгодной позиции для себя. Победа – повезло.

Адекватная самооценка: человек может относиться к себе с критической точки зрения, но правильно соотносит собственные силы с целями и запросами окружающих.

Признаки низкой самооценки:

1. Жалость к себе.

Обвиняет других в своих бедах. Мир агрессивен, люди обижают, критикуют, злят.

2. Недоверие и придирки.

Компенсирует собственное чувство неполноценности.

3. Потребность во внимании.

Нуждаются в постоянном подтверждении своей ценности.

4. Уход от реальности.

Попытка всегда быть первым и правым, желание получать одобрение и похвалу.

Или потакание слабостям (алкоголь, еда) «забывает» неприятие себя и позволяет уйти от реальности.

5. Депрессия и разочарования.

(не знает, чего хочет, или знает чего хочет, но опасается разочарования).

Считает, что есть обстоятельства, мешающие получить желаемое.

6. Жадность и эгоизм. Не верит, что кто-то о нём может позаботиться, поэтому старается заботиться о себе сам.

7. Нерешительность.

Неуверенность в себе – страх совершить ошибку (ничего не делает или откладывает до последнего).

8. Притворство.

Громкий голос, деланный смех. Скрывают свои истинные чувства, надевая маски.

9. Боится озвучивать собственные желания.

10. Вынужден терпеть поведение других, не умея за себя постоять (нет права о чем-то просить).

Причины низкой самооценки:

1. Чрезмерная критика и обесценивание. Отсутствие признания. Любые достижения расцениваются или как само собой разумеющееся или с позиции «мог бы и лучше». Оценка не действий, а самого человека.
2. Пораженческие убеждения, которые ребенок перенял от родителей. До 5 лет человек усваивает отношение к жизни родителей
3. Результат воспитания с акцентом на чувстве вины и недостойности. Родители свои нереализованные возможности хотят реализовать в детях, хотят, чтобы ребенок соответствовал их ожиданиям.
Запрет на самовыражение.
4. Постоянные сравнения в детстве. Навязывание образа другого, более успешного человека. Потом трудно избавиться от привычки с кем-то себя сравнивать.

Человек с высокой самооценкой:

- Не сравнивает себя ни с кем
- Спокойно относится к успехам других людей
- Не впадает в депрессию от чрезмерных ожиданий от самого себя.

Постоянное проявление родительской безусловной любви вызывает у ребенка ощущение собственной значимости и ценности и способствует формированию положительного отношения к себе.

Уверенный человек обладает следующими чертами характера:

- верит в свои силы;
- доверяет себе;
- принимает себя.

Уверенность в себе – важный ресурс, который дает ощущение безопасности и спокойствия.

Как обрести уверенность в себе

1. Займитесь своей внешностью и здоровьем.

Разберитесь со стилем одежды, займетесь спортом, скорректируйте питание.

2. Не критикуйте себя сами даже мысленно и тем более в обществе и другим не позволяйте, даже тем, которые «хотят как лучше».

Уместна здоровая критика определенных действий.

3. Знайте свои потребности и возможности

Необходимо понимать, что и кто вас выматывает, а что дает силы.

Знание своих возможностей убережет вас от самоуверенности. Объективно оценивайте, справитесь ли вы с возложенными на вас обязанностями, или лучше разделить ответственность.

4. Делайте то, что у вас получается лучше всего.

Даже если это занятие для вас неактуально, но если оно у вас очень хорошо получается, выделяйте ему несколько часов в неделю.

5. Имейте свои деньги.

Умение обеспечить себе базовые вещи.

6. Некоторые вещи вы не в силах изменить

Обрести уверенность в себе означает поверить в себя и свои силы, но при этом знать свои реальные возможности.

7. Избегайте негатива

Избегайте вечных нытиков, завистников, агрессоров.

Не позволяйте лезть в душу, учить жить, подрывать веру в себя и в ваши мечты.

8. Всегда держите себя в руках

Оптимисты – это, как правило, люди, уверенные в себе.

Они верят в себя и в то, что способны справиться с жизнью.

Что бы ни случилось, не впадайте в уныние и сохраняйте уверенность.

Мыслите позитивно, переключайтесь, не анализируйте проблему до тех пор, пока не стихнут эмоции.

9. Сделайте список своих прошлых побед и достижений. Часто просматривая его, вспоминайте чувство удовлетворения, которое тогда испытали.

10. Научитесь помогать и поощрять окружающих.

11. Взять ответственность за себя и свою жизнь в свои руки. Будьте верны себе. Не оглядывайтесь на мнения. Не бойтесь принимать неправильные решения. Смело принимайте вызовы.

Советы:

1. Признайтесь в своих сильных и слабых сторонах.
2. Сформулируйте свои цели (отдаленные и промежуточные). Пошагово.
3. Определите, что для вас ценно, какой бы вы хотели видеть свою жизнь.
4. Оцените свои планы с точки зрения сегодняшнего дня.
Что нужно, чтобы их достичь.
5. Проанализируйте своё прошлое.
6. Простите обиды. Постарайтесь простить тех, кто заставил вас страдать или не оказывал вам помощи.
7. Простите себе ошибки, заблуждения и грехи. Это ваш опыт.
Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните.
8. Освободите место для воспоминаний о былых успехах.
9. Терпимее относитесь к людям.
10. Не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные Черты (глупый, уродливый, неспособный, невезучий, неисправимый...)
11. Воспользуйтесь конструктивной критикой (наши действия могут подлежать любой критике, но не позволяйте критиковать себя как личность).
12. Не миритесь с теми людьми и занятиями, обстоятельствами, которые заставляют чувствовать вас неполноценными.

13. Перестаньте чрезмерно охранять себя. Бездействие точно не даст успеха.
14. Цените и хвалите себя за успешные шаги.
15. Прекратите себя с кем-либо сравнивать.
16. Не замыкайтесь в себе, больше общайтесь, делитесь своими переживаниями с близкими людьми.
17. Выплескивайте свои переживания на бумагу.
18. Не жалейте себя. Чем больше вы жалеете себя, тем больнее вам становится.
19. Переключитесь на сопереживание окружающим.
20. Самообразовывайтесь. Делайте что-то новое. Ищите себя.
21. Главное – ежедневная работа над собой.
22. Не стоит избегать конструктивной критики, она поможет вам стать лучше, успешнее.
23. Не стоит пытаться влиять на те сферы, в которых вы наиболее уязвимы. Осознание собственного мастерства в своих областях усилит веру в себя.

Упражнение 1. Аффирмации

короткое емкое позитивное высказывание, помогающее сознанию человека настроиться на хороший лад

в настоящем времени, несколько, вашими словами, должна вызывать у вас подъем настроения, хорошие эмоции.

Они будут работать на вас, если вложить в них частичку себя!

Упражнение 2. «Состояние уверенности»

Вспомните эпизод из своей жизни, когда вы были на пике уверенности в себе, верили в себя, как никогда!

Припомните максимум деталей, какие эмоции вы испытывали, какие ощущения. Перенесите эти ощущения в настоящий момент, насладитесь и напитайтесь ими. Прочувствуйте уверенность в себе заново! Упражнение желательно выполнять хотя бы раз в неделю.

Упражнение 3. «Луч уверенности»

Расслабьтесь, плавно и глубоко подышите минуту – другую. Представьте себе луч любого цвета, наполняющий вас уверенностью. Представьте, как он наполняет вас от макушки до ступней, наполняет все ваше тело, все существо уверенностью. Дышите и при этом наполняйтесь уверенностью, которую дарит этот луч. Побудьте в таком состоянии 3 – 4 минуты. С каждым разом упражнение надо немного продлевать, но так, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Упражнение 4. «Походка уверенности»

Перевоплощение: вспомните себя в состоянии уверенности или другого значимого для вас человека, уверенного в себе.

Примите позу этого человека, пройдите, перевоплотившись, почувствуйте себя таким человеком. Почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Закрепите это чувство в своём теле.

Упражнение 5. «Образ уверенности»

Нарисуйте свою уверенность, как вы её видите, художественные способности не имеют значения. Вложите в образ то, что вы понимаете под уверенностью. . Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо. полюбоваться на свое творение, понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями

Упражнение 6. «Уверенное дыхание»

Упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется 3 – 5 минут, с каждым разом можно его немного продлевать. Непременно отслеживайте свои эмоции и физические ощущения!

Упражнение 7. «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»

Выделите 15 минут на него.

Разделите лист на 3 столбика.

Первый столбик: «Мои положительные качества». Те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать.

Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности.

Третий столбик: «Мои достижения». Достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь

Упражнение повторять и переделывать время от времени.

Содержание столбиков будет изменяться и расширяться.

Упражнение 8. «Создание и удерживание в голове положительного образа самого себя»

Образ должен быть максимально детальным, чётким и ярким.

Упражнение 9. «Зеркало»

Смотря на себя в зеркало, говорите себе то, за что вы себя любите, благодарите себя. Примите и полюбите себя такого, какой вы есть.

Упражнение 10. «Дневник успеха»

Записывайте все достижения в течение дня, даже самые маленькие. Всё, что получилось сделать хорошо.

Упражнение 11. «Самореклама»

Напишите небольшой текст описательного характера, ваши качества и черты с выигрышной стороны.

Упражнение 12. «Выглядеть с иголки»

Приложите максимум усилий, чтобы выглядеть энергичным и привлекательным.

