

# Доверие к себе и к окружающим



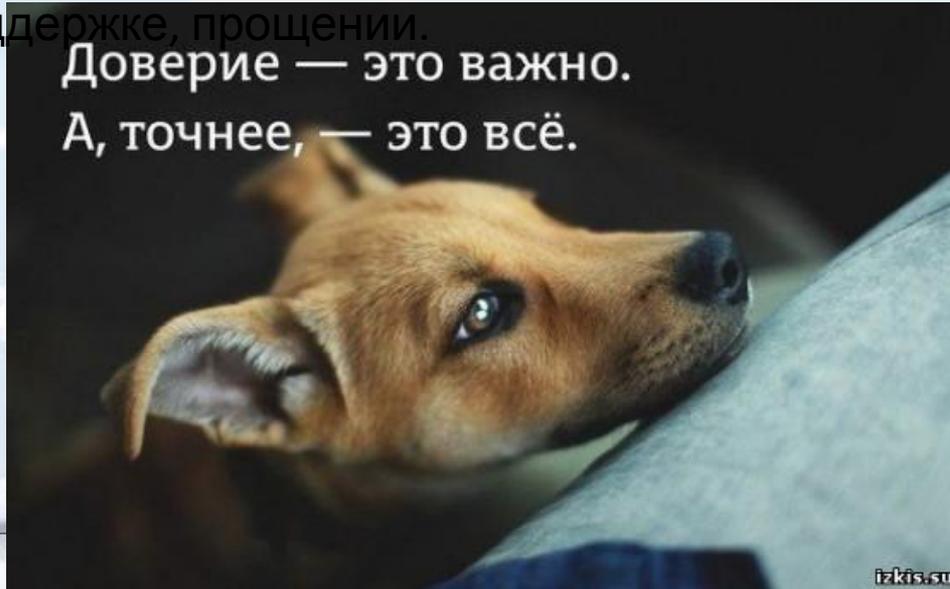
# Доверие

«**доверие** — убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в искренность и добросовестность кого-нибудь»

**Доверие себе** — это доверие своим ощущениям, восприятию, памяти... Это вера, это безусловная вера в свои силы, собственную значимость, ценность, нужность. На эмоциональном уровне доверие самому себе переживается как самопринятие, которое, создавая ощущение защищенности, раскрепощает человека, позволяет открыто выражать свои чувства и мысли, действовать и быть уверенным при этом в понимании, поддержке, прощении.

Доверие — это важно.

А, точнее, — это всё.



# Базовое доверие

«**Базовое чувство доверия – недоверия**» возникает в первый год жизни человека. Степень доверия зависит от поведения того взрослого, с которым у ребёнка рождаются отношения привязанности.

Человек появляется на свет абсолютно зависимым и беззащитным, его окружает хаос из звуков, запахов, цветов. Ребёнок не понимает, враждебен ли этот мир или ему можно доверять. И здесь первостепенной задачей мамы (или тех людей, которые её заменяют) становится сделать этот мир более приятным и не таким пугающим.

## В чем ошибка матери?

- Аркаша! Домой!
- Mam, я замерз?
- Нет, ты хочешь кушать!



# Доверие и недоверие к себе

№	Признаки высокого уровня доверия к себе	Признаки низкого уровня доверия к себе
1	Способность к самостоятельному выбору и постановке целей, построению стратегии их достижения в соответствии со своими ценностями	Зависимость в принятии решения от мнения других, постоянный поиск подтверждения извне правильности своего выбора
2	Высокая оценка своих возможностей, которая в условиях неопределенности позволяет человеку чувствовать себя априорно способным к достижению цели	Низкая оценка своих возможностей, которая в большинстве ситуаций, особенно неопределенных, выражается в переживаниях страха, неуверенности, сомнений в своих способностях достигнуть цели
3	Способность ориентироваться в ситуации, выбирать приемлемые способы реализации целей в соответствии с условиями в каждой конкретной ситуации	Слабая ориентировка в ситуации ввиду переживания страха и чрезмерной фиксации на достижении положительного результата
4	Способность отстаивать свои границы под давлением внешних обстоятельств, уверенное поведение на пути достижения цели, основанное на убеждении в правильности и ценности выбранного им пути	Переживания страха, сомнений и неуверенности в правильности выбранного пути и способов достижения цели; высокая вероятность отказа от способа достижения цели или вообще от цели под давлением внешних обстоятельств
5	В случае неудачи характерно прощение себе проигрыша при адекватной оценке действий, которые были успешными, и совершенных ошибок; поиск новых способов достижения цели	При неблагоприятном исходе попытки достигнуть цели характерна фиксация на неудаче с последующим отказом от выбора новых способов достижения цели
6	Принятие как своего успеха, так и неудачи на фоне позитивного отношения к себе	Отрицание собственного вклада в успехи и неудачи в сочетании с негативным отношением к себе

# Упражнения, помогающие научиться доверять себе

1. Вспомните ситуации, когда у вас в жизни получилось реализовать то, что вы планировали, когда вы удачно что-то сделали, вы были успешны, когда вас поддержали словом или делом окружающие.

Вспомните, когда, на первый взгляд, неудачная ситуация разворачивалась для вас

самым неожиданным благоприятным образом.

Прокрутите в воспоминаниях эти эпизоды и **напитайтесь уверенностью**, что все складывается удачно и во благо вам.

Испытайте чувство уверенности, что **нет ничего невозможного**, что все будет хорошо.

2. Напишите на листке бумаги список своих достоинств, умений, навыков, достижений.

Перечисляйте даже то, что вам кажется незначительным.

**Например: Вы приготовили вкусный обед — это ваше умение.**

**Вы поверили в свои возможности — это ваше достижение.**

Наберите 100 пунктов, чем больше, тем лучше.

# Упражнения, помогающие научиться доверять себе

3. Выработайте в себе привычку поддерживать себя одобряющими словами и смотреть на трудности с юмором.

**Позитивное мышление** – мощный ресурс, повышающий доверие к себе

**4. Развивайте интуицию.** Попробуйте угадывать кто вам звонит по телефону, цель звонка. В процессе разговора обращайтесь внимание насколько вы чувствуете собеседника.

Понаблюдайте, какие чувства вы при общении испытываете. По окончании беседы мысленно прокрутите весь разговор повторно и вы обязательно нащупаете те места, которые для вас важны, поймете, на что конкретно вам обратить внимание.

Попробуйте почувствовать кого-то из близких в тот момент, когда они находятся на расстоянии от вас. Что с этим человеком происходит, в чем он одет, чем занят.

Если вы будете практиковать подобные упражнения, то вам будет легче **доверять себе и окружающим**



# Доверительные отношение

Если у человека доверие развито **плохо**, то человека можно охарактеризовать как подозрительного, недоверчивого. Если же развито **слишком сильно**, то принято говорить о наивности.

## Притча о доверии:

Маленькая девочка и ее отец переходили мост. Отец немного боялся, поэтому он попросил свою маленькую дочь: «Милая, держи меня за руку, чтобы не упасть в реку». Девочка сказала: «Нет, папа, лучше ты держи меня за руку». «В чем разница?» – спросил озадаченный отец. «Большая разница, – ответила девочка. – Если я буду держать тебя за руку и со мной что-то случится, я могу отпустить твою руку. А если ты будешь держать меня за руку, я уверена, что бы ни случилось, ты никогда не отпустишь мою руку.



# Доверие

Доверие означает свободу быть самим собой и уверенность, что тебя не осудят.



Доверие — это умение хранить секрет. Если ты в доверительных отношениях со своим избранником, тебе нечего беспокоиться, что кто-то узнает твои тайны. Естественно, что и ты не разболтаешь тайны своего партнера. Даже если вы



# Доверие к близкому человеку

**Во-первых**, доверие означает, что ваш друг (сотрудник, напарник) никогда не злоупотребит вашими чувствами, и вы можете не бояться их обнаружить. Доверие означает также, что и вы никогда не будете злоупотреблять чувствами своего друга (подруги) и что он (она) могут свободно их выражать.

**Во-вторых**, доверие означает, что ваш друг никогда не станет вам причинять боль сознательно, намеренно, и вы, в свою очередь, тоже.

**В-третьих**, доверие означает свободу быть самим собой. Это возможно только тогда, когда человек, с которым вы строите доверительные отношения, сознательно откажется судить ваши поступки, оценивать вас каждый раз заново, и вам не надо постоянно доказывать, кто вы есть на самом деле.

# Доверие к близкому человеку

**В-четвертых**, доверие означает стабильность. У вас есть определенное, устойчивое мнение о другом человеке и о ваших взаимоотношениях.

**В-пятых**, доверие означает преданность в отношениях.

**В-шестых**, доверие предполагает, что об интимных вещах посторонним не рассказывают. Если вы доверяете, вам не надо беспокоиться, что о ваших секретах будут знать еще какие-то люди, что эти люди используют сведения о вас против вас же.»

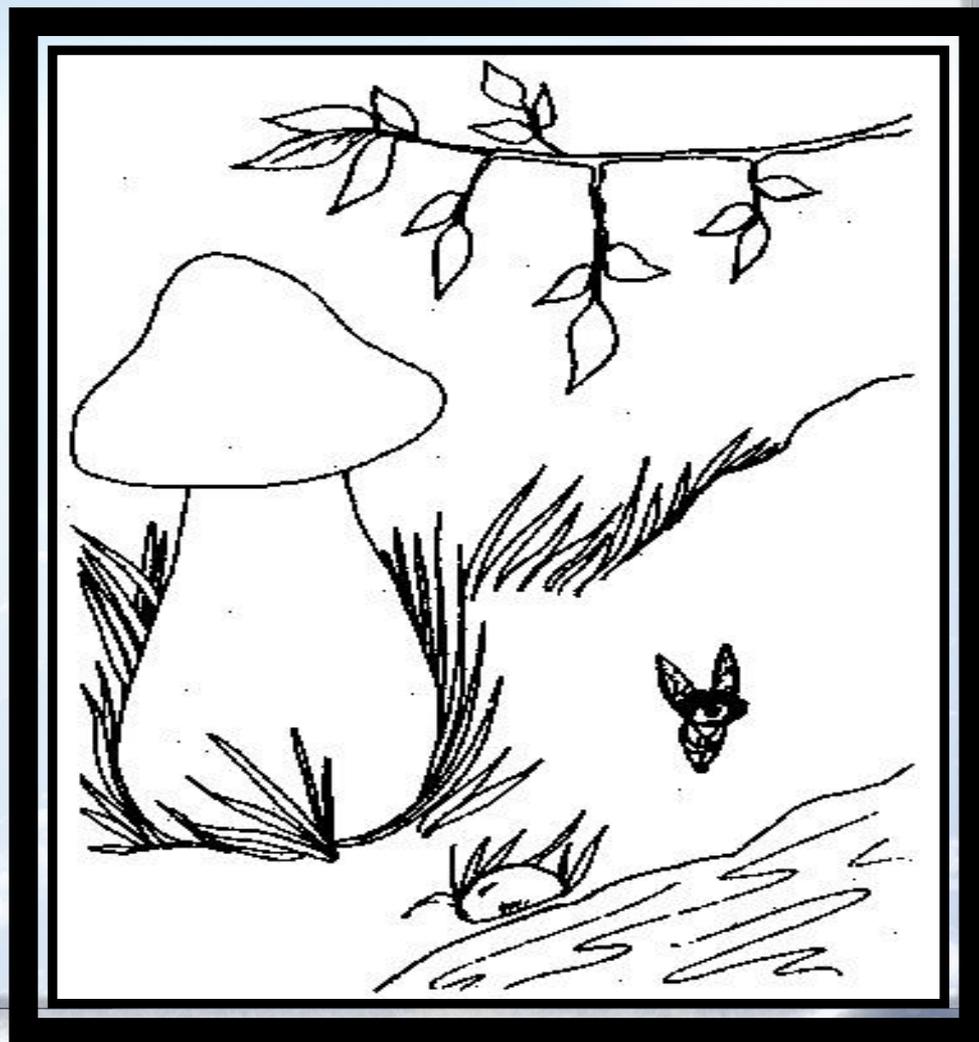
Доверие – это то, что строится.

Можно ли жить без доверия? Да, можно.

Можно жить без очень многих вещей. Но качество жизни при этом снижается.

# Рисуночный тест

Инструкция:  
Перед вами  
кусочек лесного  
пейзажа и  
маленький эльф,  
которому нужен  
домик. Ваша  
задача проста —  
перерисовать этот  
рисунок (можно  
схематично) и  
нарисовать эльфу  
дом!



**Спасибо огромное за внимание  
и активность!**

**Надеюсь информация была  
полезной, жду от вас обратной  
связи и ОТЗЫВОВ в группе**