

НИКОЛАЙ ВОЛК



# самооценка

как повысить самооценку и  
уверенность в себе

КНИГА-ТРЕНИНГ

Выход есть

Николай Волк

**Самооценка. Как повысить  
самооценку и уверенность  
в себе. Книга-тренинг**

«Автор»

2023

## **Волк Н.**

Самооценка. Как повысить самооценку и уверенность в себе.  
Книга-тренинг / Н. Волк — «Автор», 2023 — (Выход есть)

Автор книги, опытный психолог с многолетним стажем, делится в ней глубокими психологическими знаниями о том, как повысить самооценку и уверенность в себе и научиться любить и ценить самого себя. В книге вы найдете множество ценных рекомендаций и лайфхаков о том, как обрести гармонию с собой и раскрыть свой внутренний потенциал. Автор подробно анализирует причины нездоровой самооценки и дает пошаговые инструкции того, как можно повысить ее в разных жизненных сферах – в карьере, отношениях, творчестве, финансах. Книга изобилует практическими советами и упражнениями, которые можно выполнять самостоятельно. Читая ее, вы сможете лучше разобраться в себе, избавиться от деструктивных установок, полюбить себя и раскрыть личностный потенциал! Это кладезь мудрости для тех, кто стремится к внутренней гармонии и самосовершенствованию.

© Волк Н., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Основы самооценки	7
Определение самооценки, ее виды	7
Влияние самооценки на разные сферы жизни	8
Формирование самооценки в детстве и отрочестве	9
Влияние самооценки на жизнь человека	10
Диагностика уровня самооценки (тесты, опросники)	11
Значение здоровой и адекватной самооценки для личностного роста	12
Различия между здоровой и нездоровой самооценкой	13
Практические упражнения к главе	14
Глава 2. Причины низкой самооценки	15
Негативный опыт, травмы, насилие в прошлом	15
Влияние семьи и близкого окружения на формирование самооценки	17
Жестокость и неприятие в детстве	18
Постоянная критика, осуждение, насмешки	19
Нездоровые убеждения о себе	20
Страх не соответствовать ожиданиям	21
Практические упражнения к главе	22
Глава 3. Самооценка на разных этапах жизни	23
Основным периоды жизни человека и их психологические характеристики	23
Детство	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Николай Волк**

## **Самооценка. Как повысить самооценку и уверенность в себе. Книга-тренинг**

### **Введение**

Меня зовут Николай, я психолог со стажем более 15 лет. За эти годы я помог нескольким тысячам людей обрести внутреннюю гармонию и научиться по-настоящему любить и ценить себя.

Путь к написанию этой книги был долгим. В детстве я сам страдал от низкой самооценки и неуверенности в себе. Был тихим, стеснительным и часто думал, что я "не такой, как все". Это приносило мне много страданий и чувство одиночества.

В юности я увлекся психологией и философией, много читал книг о личностном росте. И однажды понял – причина моих проблем кроется именно в искаженном восприятии себя и заниженной самооценке. Тогда я и решил посвятить жизнь изучению психологии и путей улучшения самооценки, чтобы помочь таким же людям, как я когда-то.

За годы практики мне удалось выработать комплексный подход, позволяющий клиентам обрести веру в себя и раскрыть внутренний потенциал. Сейчас я хочу поделиться этими знаниями с вами, мои дорогие читатели.

Ведь высокая самооценка – что может быть важнее для счастливой и полноценной жизни? К сожалению, по данным исследований, около 85% людей испытывают проблемы с самооценкой того или иного рода. Это мешает им строить гармоничные отношения, добиваться успеха, радоваться каждому дню.

Я твердо верю – каждый заслуживает того, чтобы по-настоящему любить и ценить самого себя. И эта книга – результат моего желания помочь вам, уважаемый читатель, обрести внутреннюю силу и свободу.

Это своего рода квинтэссенция моего личного и профессионального опыта. Здесь вы найдете ответы на такие вопросы:

- Что такое самооценка, как она формируется и влияет на нашу жизнь?
- Какие бывают типы самооценки и как ее диагностировать?
- Почему у некоторых людей хронически низкая самооценка и что с этим делать?
- Как научиться любить себя, избавиться от внутреннего критика?
- Как трансформировать разрушительные убеждения и начать позитивно мыслить?
- Как обрести уверенность в себе и своих силах?
- Как правильно ставить и достигать цели, не саботируя себя?
- Как справиться с такими проблемами как стыд, вина, заниженная самооценка?
- Как научиться управлять своими эмоциями и мыслями?
- Как закрепить позитивные результаты и развивать здоровую самооценку дальше?

В книге вы найдете массу практических советов, упражнений, техник. Они помогут вам шаг за шагом трансформировать отношение к себе, обрести внутреннюю силу и любовь. Это непростой, но очень важный путь. И вы не одиноки на нем – я всегда готов поддержать и идти рядом!

В книге вы найдете множество практических советов, упражнений, техник, опробованных в работе с сотнями клиентов. Шаг за шагом мы пройдем путь к новому, более любящему отношению к себе. Я всегда буду рядом как попутчик и проводник на этом пути!

Если вы устали жить в тени собственных страхов и сомнений, эта книга – именно то, что нужно. Примите себя таким, какой вы есть – со всеми достоинствами и недостатками. Вы этого достойны!

Пришло время поверить в свои силы и начать жизнь с чистого листа. Впереди вас ждет так много прекрасных открытий, радости и любви! Вы готовы к этому путешествию? Тогда держите путь вместе со мной!

## **Глава 1. Основы самооценки**

### **Определение самооценки, ее виды**

Прежде чем мы начнем работу по трансформации самооценки, давайте разберемся – что же это такое?

Самооценка – это то, как мы оцениваем себя и свои качества. Она формируется в детстве под влиянием родителей, друзей, значимых взрослых. И от того, насколько мы ценим себя, зависит вся наша жизнь!

Люди с заниженной самооценкой постоянно критикуют и недооценивают себя. Они думают, что недостойны любви, успеха, счастья. Как следствие – тревога, депрессия, одиночество.

Люди с завышенной самооценкой, наоборот, слишком высокого мнения о себе. Они эгоистичны, не прислушиваются к другим и часто одиноки.

Наиболее психологически здоровой является адекватная самооценка. При ней мы объективно оцениваем свои сильные и слабые стороны. Мы себя ценим, но при этом остаемся скромными и открытыми к мнениям окружающих.

Как же определить уровень самооценки? Существует несколько простых способов:

Обратите внимание на ваш внутренний диалог. Как вы обычно к себе обращаетесь? Если преобладает критика и осуждение – скорее всего, у вас заниженная самооценка.

Прислушайтесь к своим автоматическим мыслям в стрессовых ситуациях. "Я безнадежен", "Я никому не нужен" – маркеры низкой самооценки.

Оцените уровень тревоги и депрессии. Чем он выше, тем вероятнее проблема в заниженной самооценке.

Определите, насколько вы спокойно принимаете критику в свой адрес. При здоровой самооценке человек адекватно реагирует на замечания.

Проанализируйте свои взаимоотношения с людьми. Трудности в общении и одиночество – типичные спутники низкой самооценки.

О ценности своей личности лучше всего судить не по словам, а по действиям и поступкам. Как вы обращаетесь со своим телом, заботитесь ли о здоровье и потребностях? Дорожите ли своим временем? Ставите ли себя выше или ниже других? Всё это отражает истинную самооценку.

Ну что ж, давайте поразмышляем – а что в вас ценно? Что вы сами можете сказать хорошего о себе? Возможно, вы отличный родитель или преданный друг. Талантливы в творчестве или спорте. Отзывчивы и добры к людям.

В каждом из нас есть целый ряд достоинств и талантов! Даже если вам сейчас трудно их увидеть за внутренними критическими голосами, поверьте – они в вас есть. И мы обязательно их раскроем в дальнейших главах.

А сейчас просто постарайтесь принять себя таким, какой вы есть. Со всеми особенностями, недостатками и странностями. Ведь именно они делают вас уникальным, неповторимым человеком!

Вы заслуживаете любви просто за то, что живете на этой Земле и стараетесь быть самим собой. Это ваше самое большое достоинство! Помните об этом, когда самокритика поднимет голову.

Впереди у нас большой путь самопознания и роста самооценки. И я всегда буду рядом, чтобы поддержать вас и напомнить, какой вы чудесный! Верьте в свои силы – и у вас все получится.

## **Влияние самооценки на разные сферы жизни**

Самооценка – это эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, своим качествам и особенностям. От того, насколько мы себя ценим и уважаем, зависит очень многое в нашей жизни. Давайте разберем, что говорит наука о влиянии самооценки.

Согласно исследованию психологов из Колумбийского университета (Orth & Robins, 2014), у людей с высокой самооценкой наблюдается более высокий уровень субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью. Они реже страдают от депрессии и одиночества.

Другое исследование, проведенное в университете Айовы (DeHart, Pelham, & Tennen, 2006), показало, что подростки с заниженной самооценкой чаще подвержены рискованному поведению, включая употребление алкоголя и наркотиков.

Согласно данным исследования Роттердамского университета (Ormel et al., 2004), низкая самооценка является надежным предиктором будущих проблем со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания и даже рак.

Исследователи из университета Иллинойса (Baumeister et al., 2003) обнаружили, что люди с заниженной самооценкой реже добиваются успеха в карьере и личной жизни. Они более подвержены стрессу и профессиональному выгоранию.

Таким образом, научные данные убедительно доказывают: адекватная и здоровая самооценка критически важна для успешности во всех сферах нашей жизни. Чем лучше мы относимся к себе, тем счастливее и полноценнее становится наше существование.



## **Формирование самооценки в детстве и отрочестве**

Давайте сегодня поговорим о том, как закладываются основы нашей самооценки в раннем возрасте.

В первые годы жизни мы полностью зависим от родителей и черпаем представления о себе из их отношения. Если родители чутко откликаются на наши потребности, хвалят наши успехи, мы чувствуем себя ценными и любимыми. Так зарождается здоровая самооценка.

К сожалению, далеко не все дети получают достаточно родительской любви и поддержки. Причины могут быть разными:

Родители сами имеют низкую самооценку, комплексы и проецируют их на ребенка.

В семье царит холодная, отстраненная атмосфера без тепла и ласки.

Ребенка постоянно ругают и критикуют за мелкие провинности вместо поддержки.

От него требуют слишком многого и сравнивают с другими детьми.

Родители пренебрегают его эмоциональными потребностями и физическим уходом.

Как следствие, у такого ребенка начинает формироваться низкая самооценка, чувство собственной никчемности и неполноценности. Эти внутренние установки закрепляются и проносятся через всю дальнейшую жизнь.

Очень важный период формирования самооценки – подростковый возраст. Ребенок активно ищет свое место в мире, формирует идентичность. Он особенно уязвим для критики со стороны сверстников.

Типичные проблемы подростков:

Неуверенность в своей внешности и сексуальности.

Страх быть отвергнутым или высмеянным в компании.

Чувство непонимания и одиночества.

Восприятие замечаний как личной трагедии.

Желание казаться "крутым" и прятать свою ранимость.

Как же помочь подростку обрести здоровую самооценку? Вот несколько советов:

Подчеркивайте его достижения и сильные качества. Хвалите даже за мелочи.

Старайтесь критиковать поведение, а не личность. "Ты поступил опрометчиво" vs "Ты несносный эгоист".

Будьте честным и открытым собеседником, не отмахивайтесь от его проблем.

Дайте почувствовать, что он принят таким, какой он есть со всеми недостатками.

Не шутите на темы, которые для него болезненны (внешность, увлечения и т.д.)

Старайтесь не сравнивать его с другими детьми.

Поощряйте занятия спортом и творчеством, чтобы раскрыть его потенциал.

Делитесь своим собственным подростковым опытом, чтобы ребенок почувствовал свою "нормальность".

Обращайте внимание на признаки депрессии и предложите психологическую помощь.

Любите его таким, какой он есть – и тогда он научится любить себя!

Конечно, воспитать ребенка с абсолютно здоровой самооценкой непросто. Но в наших силах заложить фундамент, чтобы во взрослой жизни ему было проще раскрыть свой внутренний потенциал и почувствовать свою самоценность. А если проблемы уже возникли – мы сможем их решить.

Помните – вы великолепный родитель, делающий все возможное для своего ребенка! И вместе у нас все получится.

## **Влияние самооценки на жизнь человека**

Мой дорогой читатель! Давайте сегодня поразмышляем, как уровень нашей самооценки влияет на разные сферы жизни.

Начнем с личной жизни. Люди с заниженной самооценкой часто считают себя недостойными любви и страдают от одиночества. Им кажется, что партнер обязательно их разочарует или бросит. Они ревнуют без повода, зависят от мнения любимого человека.

Люди же с адекватной самооценкой строят здоровые отношения на равных. Они не боятся быть уязвимыми и открыты новым чувствам. При этом сохраняют свою индивидуальность в паре. Их отличает высокий уровень доверия, эмпатии и заботы о партнере.

Следующая важная сфера – работа и карьера. Как вы думаете, кто добивается больших профессиональных высот – тот, кто сомневается в себе или тот, кто ценит свой потенциал? Конечно, второй!

Люди с низкой самооценкой часто не могут найти работу мечты или реализовать амбициозные цели из-за внутренних ограничений. Синдром самозванца мешает им расти по карьерной лестнице.

Уверенные в себе люди не боятся выходить из зоны комфорта, чтобы достичь высот. Они ищут возможности для саморазвития и воплощения своего потенциала. Их отличает высокая мотивация и инициативность.

А как насчет дружеских отношений? Для заниженной самооценки характерно ощущение собственной неполноценности. Поэтому таким людям сложно заводить друзей – им кажется, что никто не захочет с ними общаться.

Люди же с адекватной самооценкой открыты и доброжелательны. Они с удовольствием знакомятся с новыми людьми, не боясь быть отвергнутыми. У них крепкие, долгосрочные дружеские связи.

Самооценка оказывает огромное влияние и на наше здоровье. Люди, которые себя не ценят, часто пренебрегают своими потребностями. Они могут заниматься саморазрушением через вредные привычки, переедание или, наоборот, голодание.

Любящие себя люди следят за здоровьем и получают удовольствие от заботы о своем теле. Они в меру занимаются спортом, правильно питаются и отдыхают. Их физическое и ментальное здоровье намного крепче.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать: высокая самооценка – залог счастливой, гармоничной и успешной жизни. Она помогает нам раскрыть наш внутренний потенциал и использовать его на благо себе и другим людям.

Давайте же работать вместе над укреплением нашей самооценки! Это лучшее, что мы можем сделать для своего будущего. Верьте в себя – и вы обязательно добьетесь всего, о чем мечтаете!

## Диагностика уровня самооценки (тесты, опросники)

Дорогой друг, чтобы эффективно работать над повышением самооценки, очень важно определить ее текущий уровень. Существует множество психологических тестов и опросников для этого. Давайте рассмотрим самые распространенные из них.

Тест "Самооценка личности" (методика С.В. Ковалева) содержит 32 утверждения, с которыми нужно согласиться или нет. Например: "Я человек никчемный", "Я не могу найти себе места в жизни". Чем больше согласий с негативными утверждениями, тем ниже самооценка.

Опросник самоотношения В.В. Столина состоит из 57 вопросов. Они выявляют отношение человека к своим качествам, деятельности, судьбе. Например: "Меня в целом все устраивает в моем характере" или "Моя жизнь сложилась именно так, как я хотел".

Методика Дембо-Рубинштейн позволяет оценить разные аспекты самооценки: здоровье, ум, характер, счастье, умение реализовать себя. Испытуемый отмечает свой уровень по шкале от -3 до +3 баллов.

Опросник уровня притязаний Шварцландера выявляет разрыв между самооценкой и притязаниями человека. Чем больше разрыв – тем ниже самооценка. Тест состоит из 18 пунктов: успех, интеллект, характер и др.

Методика "Лесенка" предназначена для детей и подростков. Ребенку предлагают нарисовать лестницу из 10 ступенек и отметить на ней, где он стоит. Чем ниже ступенька, тем меньше он себя ценит.

Опросник самоотношения Пантилеева из 43 вопросов оценивает общий уровень самоотношения и его составляющие: самоуважение, самопринятие, самопоследовательность и др.

Методика Тулуз-Пьерона "Я среди других" предлагает оценить себя в сравнении с друзьями по 15 качествам. Низкие оценки по сравнению с другими указывают на проблемы с самооценкой.

Также популярны тесты Розенберга, Спилбергера, опросники Айзенка, Спилбергера-Ханина, шкала самооценки М. Розенберга. Они позволяют оценить общий уровень самооценки и отдельные ее аспекты.

Как видите, существует множество валидных психодиагностических инструментов. Я рекомендую пройти 2-3 разные методики, чтобы получить объективное представление о вашей самооценке. Это важная стартовая точка нашей дальнейшей работы!

Если по результатам тестов выявятся проблемы с самооценкой – не отчаивайтесь. Мы разберем эффективные способы ее повышения в следующих главах. А сейчас просто примите себя таким, какой вы есть – со всеми достоинствами и недостатками.

Верьте в себя – и у нас все получится!

## **Значение здоровой и адекватной самооценки для личностного роста**

Самооценка – это те представления, которые мы имеем о себе, наше внутреннее отношение к собственной личности. Здоровая самооценка подразумевает уважение к себе, принятие своих недостатков и достоинств. Адекватная самооценка – это реалистичный взгляд на себя, понимание своих сил и слабостей.

И здоровая, и адекватная самооценка крайне важны для полноценной, гармоничной личности. Низкая самооценка мешает человеку развиваться, достигать целей, строить отношения. Завышенная самооценка приводит к неадекватной самоуверенности и неспособности критически оценивать себя. Только адекватное представление о своих силах позволяет правильно ставить цели и двигаться к ним.

С возрастом наша самооценка может меняться под влиянием жизненного опыта. Важно научиться поддерживать здоровый баланс, не впадая в крайности. Люди с адекватной самооценкой демонстрируют следующие черты:

Принятие себя со всеми недостатками. Они понимают, что никто не идеален.

Уверенность в своих силах и способностях. Они знают, что могут многое, если приложат усилия.

Стремление к росту и развитию. Они не боятся трудностей и готовы учиться на ошибках.

Умение адекватно реагировать на критику. Они анализируют замечания и используют их для улучшения себя.

Способность ценить свои достоинства. Они с гордостью относятся к своим талантам и достижениям.

Таким образом, адекватная самооценка – это фундамент для личностного роста и самореализации. Человек с такой самооценкой способен ставить реалистичные цели, последовательно продвигаться к ним, переживать неудачи и радоваться победам. Он открыт новому опыту, готов учиться и развиваться.

В моей практике психолога я вижу, как важно помочь людям обрести адекватную самооценку. Это освобождает их личностный потенциал, делает их жизнь осмысленнее и полнее. Вот несколько действенных способов, которые помогают в работе над самооценкой:

Осознание своих слабых и сильных сторон. Честный анализ помогает увидеть себя объективно, без искажений.

Избавление от внутренней критики и научение себя принимать. Прекращение самоедства дает ощущение внутренней свободы.

Постановка реалистичных целей. Достижимые цели приносят чувство успеха и веры в себя.

Развитие сильных сторон характера. Это повышает уверенность в своих возможностях.

Получение поддержки от близких. Окружение, которое ценит и принимает, укрепляет самооценку.

Я твердо убежден, что инвестиции в свою самооценку – это самые выгодные инвестиции в себя. Адекватное отношение к себе меняет жизнь к лучшему и открывает горизонты для самореализации. Я искренне желаю всем обрести такую здоровую и реалистичную самооценку, чтобы в полной мере раскрыть свой потенциал и жить осознанно и счастливо.

## **Различия между здоровой и нездоровой самооценкой**

Самооценка – это то, как человек эмоционально относится к самому себе, оценивает свои качества и способности. Она бывает как здоровой, так и нездоровой. Разберем подробнее отличия этих двух типов самооценки.

Здоровая самооценка означает адекватное и уважительное отношение человека к самому себе. Люди с такой самооценкой реалистично оценивают свои силы и слабости. Они понимают, в чем хороши, а над чем стоит поработать. Их представление о себе сбалансированное и устойчивое, не зависит от мнения окружающих.

Те, у кого здоровая самооценка, ценят себя как личность. Они понимают свою уникальность и не сравнивают себя постоянно с другими людьми. Их оценка собственных поступков не слишком завышена и не слишком занижена. Они могут гордиться своими достижениями и признавать неудачи.

Люди со здоровой самооценкой уверены в своих силах и способностях брать ответственность за собственную жизнь. Они реалистично ставят цели и добиваются их. Критику и неудачи они воспринимают конструктивно, как возможность для роста и улучшения.

Нездоровая самооценка, напротив, искажает восприятие себя. Она бывает либо завышенной, либо заниженной. Люди с завышенной самооценкой считают себя лучше других, переоценивают свои таланты и умения. Они не приемлют критику, воспринимают ее как оскорбление или угрозу.

Те, у кого заниженная самооценка, наоборот, недооценивают себя и свои достоинства. Они постоянно испытывают чувство собственной неполноценности, сомневаются в своих решениях и способностях. Такие люди уязвимы для критики и чрезмерно зависят от мнения окружающих.

К нездоровой самооценке относится и неустойчивая самооценка, которая сильно колеблется в зависимости от внешних обстоятельств. Также к ней приводят перфекционизм и чрезмерная самокритичность.

Нездоровая самооценка мешает человеку реализовать себя и строить гармоничные отношения с людьми. Она может приводить к депрессии, тревожности, зависимости от одобрения извне. Люди с неадекватной самооценкой плохо разбираются в своих чувствах и потребностях.

Чтобы перейти к здоровой самооценке, важно научиться принимать себя со всеми недостатками, не требуя совершенства. Полезно осознать свою уникальность и раскрыть внутренний потенциал. Стоит ориентироваться на собственное мнение, а не одобрение других. И конечно, очень важна поддержка близких, которые помогут обрести веру в себя.

## Практические упражнения к главе

### Упражнение 1. Ведение дневника самонаблюдения

Цель: осознать свое текущее отношение к себе и самооценку.

Инструкция: в течение 7 дней каждый вечер выделяйте 10-15 минут на заполнение дневника самонаблюдения. Описывайте свои мысли, чувства и поступки за день, связанные с самовосприятием и самооценкой. Отмечайте проявления низкой или завышенной самооценки в поведении и внутренних диалогах. Например: "Опоздала на встречу, ругала себя всю дорогу за рассеянность", "Коллега сделал замечание, весь день ходила расстроенная, казалось, что я ничего не умею" и т.д.

Результат: проанализируйте свои записи. Как часто проявляется негативное отношение к себе? В каких ситуациях оно усиливается? Запишите выводы.

### Упражнение 2. Осознание своих достоинств

Цель: сфокусироваться на своих лучших качествах.

Инструкция: возьмите лист бумаги и запишите 10 своих лучших качеств – черт характера, талантов, навыков и т.д. Это должны быть подлинные достоинства, а не мнимые. Например: терпеливость, чувство юмора, креативность, хороший слушатель, мастер на все руки и т.д.

Результат: вывесите этот список на видном месте и прочитывайте по утрам в течение недели. Сосредоточьтесь на каждом качестве и вспоминайте конкретные ситуации, когда оно проявлялось в вас. Это поможет укрепить осознание сильных сторон.

Тест на самооценку (С.В. Ковалев). Легко найдете в открытом доступе на сайте автора.

Описание: содержит 32 утверждения оценочного характера. Нужно ответить "да" если согласны и "нет" если не согласны.

Цель: определить общий уровень самооценки – заниженную, завышенную или нормальную.

Интерпретация:

16-25 баллов – заниженная

26-29 баллов – нормальная

30-32 балла – завышенная

Опросник уровня субъективного контроля. Легко найдете в открытом доступе в Интернете.

Описание: содержит 44 вопроса, касающиеся различных жизненных ситуаций. Нужно определить, насколько человек ощущает свою способность контролировать их или они контролируют его.

Цель: измерить уровень субъективного контроля над своей жизнью.

Интерпретация: чем больше баллов, тем выше уровень осознанного контроля и ощущение себя хозяином жизни. Показатель ниже среднего говорит о низкой самооценке и ощущении беспомощности.

## **Глава 2. Причины низкой самооценки**

### **Негативный опыт, травмы, насилие в прошлом**

Дорогой друг, сегодня давайте разберемся в корне проблем и попытаемся понять, откуда берется хронически заниженная самооценка.

Низкая самооценка редко возникает на пустом месте. Зачастую ее корни уходят в негативный опыт и психологические травмы, пережитые в прошлом. Давайте разберем на конкретных примерах, какие травмы могут негативно влиять на самооценку.

Одна из распространенных причин – эмоциональное, физическое или сексуальное насилие в детстве. К примеру, у моей пациентки Кати в детстве был агрессивный, склонный к насилию отец. Ее часто били, унижали, запирали в темной комнате. В результате у нее сформировалось глубокое чувство, что она никчемна, нелюбима, не заслуживает хорошего отношения.

Еще одна распространенная психологическая травма – буллинг или травля со стороны сверстников. Мой пациент Петр подвергался систематическим насмешкам и унижениям в школе из-за своей внешности. Это привело к развитию у него тревожности, проблем в общении и очень низкой самооценке.

Также тяжелый след может оставить предательство или потеря близких людей. Например, после измены жены у моего пациента Андрея возникла депрессия, он потерял интерес к жизни, перестал себя ценить и уважать.

Другой клиент, Юра, в детстве потерял мать. Он винил себя в ее смерти, считал себя плохим сыном. Это привело к чувству вины, обесцениванию себя и своих достижений.

Как видим, разные травмирующие события способны нанести серьезный урон самооценке. Но знание причины – это уже первый шаг к тому, чтобы разорвать порочный круг и начать ценить себя. Мы еще поговорим, как можно восстановить самооценку даже после самых тяжелых потрясений.

Как мы уже говорили, родители играют ключевую роль в формировании самооценки ребенка. Если в семье царит атмосфера критики, холодности и отвержения, это наносит глубокую психологическую травму.

Также серьезный урон наносят:

Постоянные насмешки и унижения со стороны родственников или сверстников.

Физическое насилие и жестокое обращение.

Эмоциональное и сексуальное насилие, инцест.

Предвзятое отношение учителей, травля в школе.

Предательство или потеря близких людей.

Смерть кого-то из родителей, особенно в раннем возрасте.

Все эти психотравмирующие события глубоко ранят ребенка. Он начинает верить, что не заслуживает любви, внимания и заботы. Эти убеждения закрепляются в подсознании и проявляются заниженной самооценкой во взрослой жизни.

Конечно, негативный опыт в прошлом – не приговор. Мы можем переосмыслить его и изменить установки, которые он сформировал.

Вот несколько советов, как это сделать:

Поговорите с психологом о детских травмах. Вербализация и осознание помогают их переработать.

Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка, которым вы были. Простите обидчиков.

Напишите письмо своему внутреннему ребенку. Выразите ему сочувствие и скажите, что теперь его примут и будут любить.

Составьте список своих достоинств, которые есть в вас, несмотря ни на что. Повторяйте его вслух.

Заменяйте негативные установки на позитивные. Например: "Я недостоин любви" на "Я полностью достоин любви"..

Верьте в свои силы и помните – вы заслуживаете счастья и любви просто за то, что существуете в этом мире! Давайте вместе работать над вашей самооценкой. Я всегда готов выслушать и поддержать. Мы обязательно справимся!



## **Влияние семьи и близкого окружения на формирование самооценки**

Семья и близкое окружение играют огромную роль в становлении личности и формировании самооценки человека. Установки и ценности, которые ребенок впитывает с детства, во многом определяют то, как он в дальнейшем будет оценивать и уважать себя.

В самом раннем возрасте ведущую роль играют родители. Отношение родителей к ребенку, их одобрение и поддержка закладывают фундамент здоровой самооценки. Если ребенка постоянно критикуют, унижают или дают понять, что он недостаточно хорош, у него формируется низкая самооценка. Гиперопека также негативно сказывается, лишая ребенка возможности проявить самостоятельность.

Очень много зависит от ожиданий родителей – адекватны ли они возможностям ребенка или завышены/занижены. Дети чутко улавливают эти ожидания и стараются соответствовать им, что может исказить самовосприятие.

На формирование самооценки влияет и порядок рождения ребенка, его положение среди братьев и сестер. Старшие дети часто чувствуют на себе повышенные ожидания, а младшие ощущают себя недооцененными. Соперничество между сиблингами тоже не лучшим образом отражается на самооценке.

Помимо ядерной семьи, важна роль расширенной родни – бабушек и дедушек, тетей и дядей. Их критика или похвала, сравнение ребенка с другими детьми формирует представление ребенка о себе.

Существенно влияют на самооценку и стили воспитания в семье. В авторитарных семьях дети приучаются к критике и жесткому контролю, что приводит к неуверенности. В попустительских семьях дети растут избалованными и эгоистичными из-за отсутствия разумных ограничений.

Традиционные ценности семьи тоже накладывают отпечаток: например, в семьях с патриархальным укладом у девочек часто формируется заниженная самооценка.

Особое негативное влияние на самовосприятие оказывают неполные и проблемные семьи. Отсутствие одного или обоих родителей, развод, пьянство и насилие в семье – все это травмирует ребенка. Он начинает считать себя недостойным любви, винить в проблемах семьи.

К счастью, не все так безнадежно даже при неблагоприятном семейном фоне. Многие могут компенсировать школа, круг друзей, увлечения ребенка. Значимую роль играют авторитетные взрослые вне семьи – тренеры, учителя, которые становятся образцами для подражания и ценят ребенка. Обретение жизненного опыта помогает постепенно вырабатывать собственное мнение о себе.

Однако полностью избавиться от влияния детских впечатлений о семье сложно. Даже во взрослом возрасте многие продолжают бессознательно ориентироваться на родительские установки, искать одобрения родителей. Работа психолога с такими клиентами как раз и заключается в том, чтобы проанализировать эти глубинные убеждения и заменить их на более конструктивные, способствующие адекватной самооценке.

## **Жестокость и неприятие в детстве**

Дорогой читатель, сегодня предлагаю поговорить об очень болезненной теме – как влияет на самооценку жестокость и неприятие со стороны родителей в детстве.

К сожалению, некоторые мамы и папы сами страдают от низкой самооценки, психологических травм или личностных расстройств. Из-за этого они неспособны адекватно заботиться о ребенке и удовлетворять его потребности в любви и принятии.

Типичные проявления жестокого обращения:

Постоянные крики, ругань и унижение ребенка.

Завышенные, непосильные требования, критика любых ошибок.

Холодность, безразличие, игнорирование чувств ребенка.

Физическое наказание, побои за мелкие провинности.

Лишение ласки и заботы, отсутствие похвалы и поддержки.

Сравнение ребенка с другими в невыгодном свете.

Как следствие, у ребенка формируется:

Чувство собственной ненужности.

Убеждение в том, что он плохой, неправильный.

Низкая самооценка, неуверенность в себе.

Боязнь совершить ошибку и быть наказанным.

Проблемы с доверием и отношениями в будущем.

Что же делать в такой ситуации? Если вы выросли в атмосфере жестокости, важно:

Признать, что в детстве с вами плохо обращались. Вы в этом не виноваты.

Поговорить с психологом, выразить боль и гнев. Освободиться от них.

Понять, что сейчас вы можете себя защитить и создать безопасную среду.

Дать себе то, чего были лишены: любовь, ласку, поддержку, похвалу.

Заменить разрушительные установки на позитивные, любящие.

Окружить себя людьми, которые вас принимают и ценят.

Простить (но не обязательно продолжать общение) с родителями, если это возможно.

Помните – вы сильны, мудры и достойны счастливой жизни! Верьте в себя, проявляйте самообожание. И мы вместе все преодолеем!

## **Постоянная критика, осуждение, насмешки**

Я хочу рассказать тебе историю мальчика Вани. Он рос в семье, где родители постоянно его критиковали и высмеивали.

С самого детства Ваню воспитывала бабушка – властная и резкая женщина. Она редко хвалила внука, зато подолгу отчитывала за мелкие провинности. Часто сравнивала его с другими детьми не в его пользу. Ваня чувствовал себя глупым, никчемным и нелюбимым.

Когда мальчик подрос, семья переехала в другой город. Там Ваня пошел в школу. Он мечтал завести настоящих друзей, но классная руководительница сразу невзлюбила застенчивого мальчишку. Она высмеивала его ошибки перед всем классом и унижала при любом удобном случае.

Со временем Ваня привык к постоянной критике. Он воспринимал её как должное и винил во всем себя. Мальчик замкнулся, потерял веру в свои силы. Ему казалось, что он никогда ничего не добьется в жизни.

К счастью, в старших классах ситуация изменилась. Новый классный руководитель заметила таланты Вани, поощряла его увлечение рисованием. Она говорила, что видит в нем большой потенциал.

Постепенно Ваня начал верить в себя. Он стал активнее участвовать в жизни класса, завел первых настоящих друзей. После школы поступил в художественное училище и нашел свое призвание.

История Вани доказывает, что даже самая жестокая критика и насмешки не могут сломить человека, если ему удастся отыскать в себе внутренние силы.

Конечно, постоянное осуждение наносит серьезный урон самооценке ребенка. Но искренняя вера в него близких людей способна если не излечить, то значительно смягчить эти раны.

Я верю, что и ты сможешь преодолеть боль прошлых обид. Позволь себе увидеть собственную ценность, поверить в свои таланты. И тогда никакие внешние "критики" уже не смогут по-настоящему тебя задеть. Ты силен, мудр и достоин счастья!

## Нездоровые убеждения о себе

Давай поговорим о том, какие убеждения могут негативно влиять на нашу самооценку.

Я расскажу историю девушки Ани, у которой с детства формировались ложные установки о себе. Её мама часто говорила: "Ты такая некрасивая и неуклюжая! Ничего хорошего в твоей внешности нет". Отец постоянно ругал её за плохие оценки и называл тупицей.

С годами Аня привыкла считать себя некрасивой и глупой. Она избегала общения с ровесниками, думая, что её будут высмеивать. На уроках боялась поднимать руку, ведь "все равно скажет глупость".

Ане казалось, что она обречена на одиночество и неудачи в жизни. Эти ложные убеждения мешали ей раскрыть свой потенциал и построить здоровые отношения с людьми.

К счастью, когда Аня поступила в институт, с ней произошли позитивные перемены. Окружение изменилось, появились новые друзья. Преподаватели заметили её старания и поощряли.

Аня поняла, что может не только учиться, но и творчески самовыражаться. Её убеждения о собственной никчемности постепенно трансформировались. Она начала ценить себя и верить в успех.

История Ани показывает, как важно избавляться от ложных установок, усвоенных в детстве. Психологи доказали, что убеждения определяют наше поведение на 95%. Поэтому так важно заменить разрушительные убеждения на позитивные и конструктивные.

Согласно исследованиям психологов, ложные установки о себе формируются в детстве и юности под влиянием авторитетных взрослых – родителей, учителей, тренеров. Их критика, осуждение, наказания закрепляют в сознании ребенка разрушительные убеждения.

К типичным нездоровым установкам относятся:

"Я глупый и безнадежный" – от постоянной критики интеллекта.

"Я некрасивый и непривлекательный" – из-за насмешек над внешностью.

"Я неудачник" – по причине завышенных ожиданий и сравнений с другими детьми.

"Я не заслуживаю любви" – из-за эмоциональной холодности или насилия со стороны родителей.

"Я никому не нужен" – по причине отсутствия поддержки и одиночества в детстве.

"Я никогда ничего не добьюсь" – из-за постоянных неудач и отсутствия поощрения.

Такие убеждения с течением времени становятся устойчивыми паттернами мышления и значительно снижают самооценку человека, мешая его личностной реализации.

Однако с помощью психотерапии их можно осознать и трансформировать, заменив на позитивные и реалистичные установки. Это позволит кардинально изменить самовосприятие и отношение к жизни.

Ты можешь переписать свою жизненную историю! Осознай вредоносные установки и поработай над их трансформацией. Помни, что ты достоин любви и самореализации. И тогда постепенно твоя самооценка укрепитя. Верь в себя – и у тебя все получится!

## **Страх не соответствовать ожиданиям**

Дорогой друг, давай сегодня поговорим о распространённой проблеме – страхе не соответствовать чужим ожиданиям и как он влияет на нашу самооценку.

Этот страх чаще всего формируется в детстве. Родители нередко ставят перед ребёнком завышенную планку, требуя от него идеальных оценок, побед в конкурсах, первых мест в спорте. Или, наоборот, вообще не верят в его способности.

Ребёнок при этом чувствует, что недотягивает до родительских стандартов. Он воспринимает себя как неудачника, разочаровывающего близких людей. У него складывается устойчивый страх оказаться недостаточно хорошим.

Во взрослой жизни это проявляется как боязнь принять ответственное решение или занять высокую должность из-за сомнений в собственной состоятельности. Или в отношениях – когда человек постоянно чувствует, что недотягивает до стандартов партнёра.

Психологи объясняют такое поведение “синдромом самозванца”. Человеку кажется, что окружающие вот-вот разоблачат его как неудачника или непрофессионала. Это серьёзно подрывает уверенность в себе и мешает реализовать потенциал.

Что делать? Важно научиться отделять реалистичные ожидания от завышенных требований других людей. Понять, что никто не идеален. И принять себя со всеми особенностями и “недостатками”.

Помните, вы уникальна и ценна уже просто за то, что живёте на этой Земле! Вы вправе ставить собственные цели исходя из внутренних устремлений, а не внешних ожиданий. Доверьтесь себе – и у вас всё получится!

## **Практические упражнения к главе**

### **Упражнение 1. Письмо себе в детстве**

Цель: осознать и исцелить психологические травмы детства, нанесшие урон самооценке.

Инструкция: возьмите лист бумаги и ручку. Вспомните ситуации из своего детства, когда вас обижали, унижали или были несправедливы к вам. Это могли быть насмешки сверстников, равнодушие родителей, словесные оскорбления и т.д.

Теперь напишите письмо себе-ребенку от первого лица, как если бы вы сейчас обращались к своему детскому "я". Выразите сочувствие случившемуся, поддержку. Заверьте, что сейчас вы рядом и не дадите в обиду. Дайте понять ребенку, что он ни в чем не виноват.

Результат: такое письмо помогает залечить детские психологические раны, осознать, что теперь вы можете себя защитить. Это важно для восстановления самооценки.

### **Упражнение 2. Медитация прощения**

Цель: избавиться от негативных чувств к тем, кто причинил боль в детстве.

Инструкция: сядьте удобно, закройте глаза. Вспомните 1-2 человек из детства, которые больше всего ранили вас – родители, учителя, сверстники. Мысленно представьте их лица перед собой.

Теперь мысленно обратитесь к каждому с пониманием того, что они – такие же люди со своими проблемами и ошибками. Искренне простите их и отпустите негативные чувства, которые испытывали. Попрощайтесь и мысленно поблагодарите за жизненный урок.

Результат: такая медитация помогает избавиться от груза обид и негатива. Это очищает душу и способствует повышению самооценки.

Тест на внутреннего критика. Легко найти в открытом доступе в Интернете

Описание: содержит 10 утверждений, касающихся внутреннего диалога. Нужно оценить, насколько часто вы соглашаетесь с ними по шкале от 1 до 5.

Цель: определить наличие и выраженность голоса внутреннего критика.

Интерпретация: чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен внутренний критик. Сравните результаты до и после работы над его ослаблением.

Опросник детской травматизации

Описание: содержит 25 вопросов о различных травмирующих событиях детства – насилие, потери, семейные конфликты и т.д.

Цель: выявить наличие психологических травм в детстве, повлиявших на самооценку.

Интерпретация: чем больше положительных ответов, тем выше вероятность наличия травмирующих переживаний, требующих проработки.

## **Глава 3. Самооценка на разных этапах жизни**

### **Основным периоды жизни человека и их психологические характеристики**

Дорогие читатели! На протяжении своей психологической практики я не раз убеждался в том, что работа над самооценкой требует обязательного учета возрастных особенностей. Ведь на каждом этапе жизни перед человеком встают свои уникальные задачи, которые влияют на самовосприятие и отношение к себе.

Давайте кратко пройдемся по основным периодам жизни человека и их психологическим характеристикам.

Первый большой этап – детство, которое принято делить на младенчество, раннее, дошкольное и школьное детство. Это время формирования базового доверия к миру, развития самосознания, получения первых навыков взаимодействия со сверстниками.

Далее наступает сложный подростковый возраст, сопровождающийся бурными физиологическими и психологическими изменениями. Его главные задачи – поиск идентичности и автономии от взрослых.

Юность и молодость – пора активного жизненного старта, выбора профессионального пути, создания семьи и карьерных достижений. А зрелость приносит пик профессиональной самореализации и переосмысление жизненных целей.

И, наконец, пожилой возраст с новыми вызовами, связанными со сменой социальных ролей, ухудшением здоровья и подведением жизненных итогов.

Как видите, задачи и психологические особенности каждого периода во многом уникальны. Поэтому при работе над самооценкой так важно учитывать возраст человека и выбирать подходящие именно для него стратегии.

Давайте подробно разберем это на конкретных примерах.

## Детство

Первые годы жизни имеют колоссальное значение для формирования самооценки ребенка. В этот период базовое ощущение собственной ценности закладывается под влиянием родителей и других значимых взрослых.

Ребенок полностью зависит от того, насколько чутко и заботливо родители откликаются на его потребности, радуются его достижениям. При достаточном внимании, любви и поддержке у малыша складывается ощущение, что он достоин быть любимым просто за то, что он есть. Это критически важная основа будущей здоровой самооценки.

К сожалению, далеко не все дети получают нужное количество родительской заботы и принятия. Распространенные риски:

Гиперопека, когда родители полностью оберегают ребенка от любых трудностей, не давая возможности проявить самостоятельность.

Завышенные требования к способностям и достижениям ребенка, критика малейших неудач.

Холодность, эмоциональная отстраненность, игнорирование потребностей ребенка в ласке и привязанности.

В таких условиях у малыша формируется установка, что он недостаточно хорош для того, чтобы быть любимым. Это подрывает веру в собственную ценность и закладывает риски для самооценки в будущем.

В дошкольном возрасте на первый план выходит общение со сверстниками в детском саду или на детской площадке. Малыши активно сравнивают себя с другими, ориентируясь на реакцию окружающих. Здесь важно, чтобы родители и педагоги поощряли детей, а не провоцировали соперничество.

Я нередко консультирую родителей по поводу заниженной самооценки ребенка. И зачастую корень проблемы – в неосознанном сравнении с братьями и сестрами. "Посмотри, какую картинку нарисовала твоя сестра, а ты опять такой мазней страдаешь". Такое отношение искажает самовосприятие ребенка, заставляя ощущать себя "плохим" на фоне успехов сиблингов.

На этапе школьного обучения самооценка также очень чутко реагирует на оценки учителей, одноклассников, авторитетных взрослых. Я помню мальчика Андрея из неблагополучной семьи, которого все считали безнадежным лентяем и хулиганом. Постоянные насмешки учителя и одноклассников над его внешностью и способностями сформировали у ребенка стойкую убежденность в собственной никчемности. К счастью, благодаря поддержке школьного психолога удалось повернуть ситуацию в лучшую сторону.

Итак, что же я как психолог рекомендую для укрепления самооценки детей?

Принимать ребенка безусловно, независимо от его достижений. Щедро дарите ласку и тепло.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.