**Как повысить самооценку и уверенность в себе — 5 лучших способов повышения самооценки**

**Причины неуверенности в себе у взрослых**

***Самооценка****— это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места в мире, оценка своего влияния на других. Самооценка — это фундамент уверенности в себе и в целом фундамент личности человека.*

**Что влияет на формирование самооценки?**

Прежде всего это совокупность нашего прошлого и настоящего. Источником возможных проблем могло стать воспитание в родительской семье, если ваши родители придерживались [авторитарного или индифферентного стиля воспитания](https://zen.yandex.ru/media/id/5e4e2f83e977e25b8eec20ac/stili-vospitaniia-i-k-chemu-oni-privodiat-5f7ca8577a73103031c50b42), если увас были проблемы в школе с безразличными, излишне строгими учителями, или жестокими одноклассниками, которые травили вас, возможно вы были болезненным ребёнком с особенностями внешности или развития.

Поддерживающим фактором является ваше настоящее. Это могут быть безразличные, критикующие, или даже жестокие люди, окружающие вас, невозможность справиться с особенностями характера, такими как нерешительность, боязливость, мнительность, продолжающиеся или вновь возникшие проблемы со здоровьем.

Вот более подробный перечень проблем, которые могут стать причиной низкой самооценки:

* опыт жестокого обращения (психологического, физического или совокупность их);
* переживание дискриминации или стигматизации, буллинга, травли;
* наличие проблем в отношениях с близкими;
* хронический стресс;
* трудности с выполнением рабочих/ учебных обязанностей;
* беспокойство по поводу образа тела;
* финансовая неустроенность;
* потеря работы, трудности в нахождении работы;
* проблемы со здоровьем;
* проблемы с психическим здоровьем.

**Признаки заниженной самооценки**

Как определить, что у вас заниженная самооценка? Прочтите перечисленные ниже признаки низкой самооценки, ответьте на вопросы «да» или «нет», если вам сложно ответить однозначно, выберите то, что вам ближе по складу характера (скорее да, скорее нет).

* Вы с трудом принимаете решения;
* Вы постоянно боитесь совершить ошибку;
* Можете решиться на какие-либо действия только тогда, когда на 100% уверены в результате;
* Вы постоянно принижаете себя и свои способности, думаете, что другие превосходят вас во всех аспектах;
* Вы боитесь нового, страшитесь перемен;
* Вы избегаете рисков;
* Вы почти всегда напряжены и нервничаете, особенно в ситуации неопределённости;
* Вы в принципе с трудом выносите ситуацию неопределённости, она вызывает у вас боль и страх;
* Вы избегаете инициативы;
* Вы довольно застенчивы, у вас мало или совсем нет друзей;
* Вы очень быстро сдаётесь, если возникают реальные или мнимые трудности. Иногда ещё до начала какой-либо деятельности;
* Если что-либо идёт не так, у вас возникает сильное чувство вины, даже если вашей реальной отвественности нет;
* Вы пессимистично настроены большую часть времени;
* Вы не верите в успех своих действий.

Если вы ответили на три и более вопроса утвердительно, то, скорее всего, ваша самооценка занижена. Всё это негативно влияет на жизнь человека, его настроение, успехи в работе, социальные и эмоциональные отношения. С этим можно и нужно работать.

**Зачем повышать самооценку?**



Главный плюс адекватной прочной самооценки — хорошие отношения с собой, доверие и любовь к себе, принятие себя. А это значит, что вы будете способны ставить перед собой цели, и иметь достаточно мотивации, решимости и желания, чтобы их достигать, и реализовать свой потенциал.

Работать с самооценкой нужно для того:

* Чтобы принимать себя в моменте таким какой есть, без попытки изменить;
* Чтобы доверять себе, своим чувствам и опираться на них;
* Чтобы разбудить в себе креативность, независимость, мотивацию и жажду к жизни;
* Чтобы быть готовым признавать свои ошибки и исправлять их;
* Чтобы быть великодушным, гибким, способным вести диалог и сотрудничать;
* Чтобы улучшить отношения с окружающими. Только полюбив и простив себя, мы можем любить и прощать окружающих.

*Только устойчивая самооценка даст вам возможность жить той жизнью, которую хотите вы!*

**Советы психолога**

Для того чтобы улучшить самооценку нужно работать в двух направлениях:

— Научиться принимать и прощать себя. Люди с заниженной самооценкой страдают от чувства вины. Это изматывающее деструктивное чувство, заводящее в тупик.

— Признавать свои сильные стороны и научиться быть благодарным. Неуверенные в себе люди не видят своих сильных сторон, и не умеют быть благодарными ,так как в принципе не замечают ничего хорошего вокруг.

**ТОП-5 методов от психологов:**

Вот 5 отличных методов проработать эти направления и усилить фундамент своей личности:

* **Дневник достижений**

Запишите все-все свои достижения начиная с раннего детского возраста: Научились читать в 3 года —отлично, выиграли кубок в дворовом турнире по футболу — великолепно. К сожалению, родители воспитывали вас так, что все ваши достижения обесценивались, а провалы культивировались. Станьте себе добрым восхищённым родителем. Вспомните всё и похвалите от души. Почувствуйте вкус успеха.
* **Аффирмации**

Это похоже на волшебные заклинания, но это работает. Выберите одну аффирмацию, которая наполняет вас позитивом и не спорит с внутренним настроем. Например, если пока выступать публично для вас пытка, не стоит упорно повторять "Я звезда сцены" — ваш мозг вам не поверит, это вызовет диссонанс и раздражение. Начните с чего-то более простого и общего, но отличного от текущего состояния. Например "Я уверена в себе". Повторяйте каждый день по 50 раз, например, перед сном или утром, настраиваясь на хороший день.

*Аффирмация должна быть сформулирована без частиц****"не"****и отрицания, в настоящем времени, должна быть позитивной и относиться только к вам. Например, не "Я не боюсь выступать. Публика хорошо принимает меня", а "Я уверенно держусь на сцене, у меня хороший контакт со зрителями.»*

* **Практика благодарности**

Каждый день отмечайте как минимум 5 поводов поблагодарить окружающих, вселенную, природу. Лучше делайте это письменно, в формате дневника.
* **Похвала себе**

Каждый день находите как минимум 5 причин похвалить себя. Встал пораньше, заменил булку салатом, сделал упражнения, почитал книгу вместо соц. сетей, помог бабушке перейти дорогу. Всё, что вы делаете полезного для себя и окружающих не должно восприниматься как должное — это хорошие правильные действия и вы заслуживаете похвалы.
* **Найти и обезвредить**

Самое сложное, но самое действенное упражнение. Сядьте и выпишите все негативные убеждения, которыми вам забивали голову ваши родители, дедушки и учителя. Все эти **«Ты ни на что неспособен; Hе жили хорошо и нечего начинать; Это не для тебя: где ты, а где МГУ»** и тому подобные интроекты. Всё это нужно выписать на бумагу, проговорить и оспорить. Найдите каждому тезису антитезис, работайте, пока не поймёте, что это всего лишь слова, транслирующие страхи и опасения других людей. Это — не истина, и к вам это отношения не имеет.

**Простые практические упражнения для повышения самооценки**



Вот ещё несколько упражнений, которые помогут закрепить ваш успех.

* **Спорьте с внутренним критиком.** Это продолжение упражнения про негативные установки. Теперь, когда вы знаете как с этим работать, сразу же, не раздумывая выдавайте антитезис внутреннему нытику. Например, вам предлагают повышение, противный внутренний голосок сразу же затягивает: «Нет, ты не справишься, не сможешь, у тебя ничего не получится.» Отвечайте ему: «Всё у меня получится, а даже если и нет, я всё равно попробую, и ничто меня не остановит. Лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть. Это всего лишь работа, а я, к счастью, не нейрохирург и не космонавт, могу позволить себе ошибиться.»
* **Перестаньте себя сравнивать с другими.** Мы все это делаем, постоянно. Вы должны понять только одно — никто не знает, что на самом деле из себя представляет тот человек, с которым вы себя сравниваете, что он чувствует, думает, что происходит за закрытыми дверьми его дома. Вы сравниваете себя не с этим человеком, а с маленьким кусочком его жизни, который он вам показывает. Это справедливо даже по отношению к довольно близким людям, что уж говорить об успешных прекрасных людях из инстаграма.
* **Сравнивайте себя с собой.** Это полезное упражнение, особенно если вы чем-то серьёзно занимаетесь: учёбой, бизнесом, и т.д. Прогресс часто незаметен, нужно оглянуться и восстановить события, и тогда вы увидите, как много вы добились. И ещё, иногда - прогресс действительно не так уж и велик, но могло бы не быть и его.

*Лучше идти к цели со скоростью черепахи, чем со скоростью света придумывать оправдания, почему ты стоишь на месте.****Бодо Шефер***

* **Заботьтесь о себе.** Люди с заниженной самооценкой считают, что не заслуживают любви и заботы. И, вот сюрприз, действительно часто их недополучают. Полюбите себя — кто, если не вы. Каждый день, делайте что-то исходя из собственных интересов: вкусный чай, дорогой десерт, прогулка, хорошая книга, массаж. То, что вы любите, но боитесь себе позволить.
* **Научитесь принимать комплименты.** Когда кто-то скажет вам что-то хорошее, даже вы сами себе, не отмахивайтесь, не говорите: "Да что вы, не стоит, я просто выспалась сегодня" или "Да разве это достижение, так ерунда, вот Есенин в мои годы" Просто примите с благодарностью (помните пункт про благодарность, вот и настало время её проявить) и уважением.
* **Ищите поддержку.**Обратитесь к друзьям, родным, если именно они те критики, обрушивающие вашу самооценку, найдите группы по интересам. Или, запишитесь на консультацию к психологу.

**Тест на уровень уверенности в себе**

Вот интересный и нескучный тест на восприятие себя.

Нарисуйте лестницу, в которой 10 ступеней. Теперь синей ручкой нарисуйте себя на этой лестнице. Возьмите ручку другого цвета (зеленого, например) и нарисуйте себя же, но там, где по-вашему вас видят окружающие: родственники, друзья, коллеги.

Синий человечек – это ваша самооценка, то, как вы оцениваете самого себя – свои способности, качества и устойчивость личности. Зелёный человечек – это то, как вам кажется, вас оценивает ваше окружение – семья, друзья, коллеги, соседи, незнакомцы.

Приступим к интерпретации:

* Если человечки слишком далеко друг от друга (больше чем на две ступеньки) — это говорит о том, что ваша самооценка неадекватна, вы неспособны правильно оценить себя и своё место в социуме.
* Где стоит синий человечек? Ниже 3 ступени или вообще у подножья лестницы — ваша самооценка сильно занижена.
* Он стоит очень высоко? Выше 7 ступени. Ваша самооценка неадекватно завышена. Как правило — это временное явление и такая самооценка на самом деле обратная сторона очень низкой.

*Под маской высокого самомнения и за­носчивости обычно скрываются неуверенность в себе, стыд и самоуничижение.****Ирвин Ялом***

* Если ваш человечек стоит на 4-7 ступенях, а зелёный не дальше, чем на пару ступеней вверху или внизу — у вас всё хорошо. Ваша самооценка невысокая и не низкая, а соответствующая действительности, и способна выполнять все функции надёжного фундамента.

**Заключение**

Человек с низкой самооценкой постоянно сравнивает себя с другими – и не в свою пользу. Он с трудом принимает решения, крайне болезненно реагирует на критику, ждёт от окружающих одобрения и похвалы, но с трудом может опираться на позитивную обратную связь, ему всегда её мало и он почти никогда в нее не верит. Он тратит много сил на попытки понравиться другим и угодить им. Он не умеет говорить нет, и поэтому он соглашается на неприятные для себя вещи, делает то, что ему не нравится, живёт так как не хочет и не с теми, с кем ему нравится быть рядом. Если вы чувствуете, что ваша самооценка далека от устойчивой, воспользуйтесь нашими рекомендациями, и вскоре сможете взглянуть на себя и окружающий мир глазами уверенного в себе человека.