

Добрый день, уважаемые десятиклассника!

Посылаю вам очередное письмо. Интересно, кто-нибудь их читает?

Если читаете, сделайте доброе дело, напишите мне на почту smirnova@lyceum1557.ru одно слово: - «Читаю».

Тема занятия: **Самоотношение.**

1. Что включает в себя понятие «самоотношение»?

Отношение к себе, как мы с вами уже знаем, входит в «Я-концепцию».

Самоотношение – это переживание, относительно устойчивое чувство, пронизывающее самовосприятие и «Я-образ».

Представление о себе многоплановы. Выделяются различные формы представлений о себе, разделяющиеся по сфере проявления жизнедеятельности человека («социальное Я», «духовное Я», «физическое Я», «интимное Я», «публичное Я», «семейное Я» и т.д.), либо, как реальность и идеал («реальное Я», «идеальное Я») либо в отношении временной перспективы («Я в прошлом», «Я в будущем»).

Самоотношение, так же как и «Я-концепция», сложное образование.

Оно включает как общее, глобальное чувство «за» и «против» самого себя, так и более специфическое измерение: самоуважение, аутосимпатию или склонность к самообвинениям, самоинтерес, ожидаемое отношение других.

В западной культуре имеется термин «self-esteem», который в переводе с английского означает одновременно целый комплекс понятий: позитивное самоотношение, уважение к себе, чувство собственного достоинства, сознательное и неосознанное ощущение себя как «Я-окей»; восприятие себя человеком, заслуживающим уважения, способным эффективно функционировать в обществе и быть нужным людям.

А сейчас, не переходя на другую страницу подумайте «Как бы вы могли определить значение самоуважения в жизни человека?»

2. Самоуважение.

Самоуважение к себе влияет на все направления нашей жизни.

Люди, оценивающие себя позитивно, обладают уверенностью и спокойствием, которое отражает их внутреннее удовлетворение. Такие люди не нуждаются в похвале и поощрениях, потому что знают себе цену. Они участники, инициаторы и движущая сила всего происходящего. Они способны отдавать и получать все лучшее, что создано в обществе.

Итак, позитивное самоотношение называют *самоуважением*.

Это всеобъемлющая позитивная самооценка или чувство собственного достоинства.

Если самооценка показывает, как человек оценивает себя по некоторым отдельным свойствам, то самоуважение выражает обобщенную самооценку.

Известная формула У.Джеймса отражает зависимость самоуважения человека от уровня его притязаний и реальных достижений.

Уровень притязаний – один из компонентов личности - характеризует установку человека, его ожидания в отношении своих достижений, положения в обществе и т.п. Чем выше притязания, тем *большими* должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным.

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}}$$

Если же успех и не ожидался (низкий уровень притязаний), то нет причины огорчаться; с другой стороны, можно радоваться и малому.

Чтобы сохранить свой уровень самоуважения, люди подсознательно снижают уровень того, что им удалось добиться, придерживаясь формулы: «Не очень-то и хотелось».

Чем большего успеха добивается человек в значимой области, тем больше он уважает самого себя. Однако, если его притязания слишком велики (например, получить «4» по физике для одного человека – это большой успех, а другого это совсем не устраивает – он ориентирован на медаль), то самоуважение достигается только очень серьезными успехами.

Особенно опасной может быть нереалистичная оценка своих возможностей при очень высоком уровне притязаний.

3. Преимущества высокого уровня самоуважения.

Высокий уровень самоуважения приносит свои дивиденды.

Если сравнивать людей с высокой и низкой самооценкой, то оказываются, что люди с чувством собственного достоинства более счастливы, менее невротичны. Кто-то правильно заметил, что «успех порождает успех, неудачи порождают неудачи».

И люди, обладающие самоуважением, охотнее берутся за новые предприятия, чаще добиваются успеха – их уровень притязаний адекватен, они не боятся неудач и поражений, а воспринимают их как ценный опыт.

Как сказал римский поэт Вергилий, «они могут, потому что они думают, что могут».

В психологических экспериментах люди, считающие себя трудолюбивыми и преуспевающими, лучше справлялись со сложными задачами, чем те, кто считал себя неудачником.

Люди, испытывающие самоуважение, нашли свою защиту в жизни. Они не страдают от критики или от того, что их отвергли, а благодарят вас за «дельный совет». Когда они получают отказ, то не истолковывают его лично на свой счет. Вместо этого возникает несколько объяснений: их действия были недоработаны; ситуация и время оказались неподходящими; отказ является проблемой, которая нуждается в обсуждении.

Причина отказа редко бывает вызвана персональными качествами человека, она только результат сопутствующих условий. Перегруппировав силы, можно снова действовать продуманными методами.

Таким людям легко быть оптимистами. Они часто добиваются своей цели.

4. Самоуважение и любовь к себе.

Вы вполне можете быть такими. Для этого нужно только по-настоящему любить себя. Замечательный психотерапевт Владимир Леви в книге «Искусство быть собой» говорит, что любовь к себе – это первейшая необходимость человека. Прекраснейшие люди страдают от недовольства собой всех жестче. Но человек себя не любящий страшен. Только тот, кто умеет любить себя, способен любить других.

Посмотрим на самых добрых людей и убедимся: они любят себя спокойно. Им не приходится подстегивать себя самоутверждением, скрывать недостатки, бояться насмешек и осуждения. Эта любовь естественна, незаметна. Такие люди – всеобщие любимцы – показывают, что любовь к себе не имеет ничего общего ни с самолюбием, ни с самодовольством, ни с эгоизмом. Это ощущение своей ценности без всякого посягательства на ценность других. Человек, уважающий себя, способен по-настоящему уважать других и не нарушать их права.

Подумайте о ваших позитивных возможностях, и вы успешнее будете строить планы и действовать. Мне нравится выражение Ричарда Баха: «Не тверди, что знаешь свой потолок, сначала убедись, что он твой».

Какой смысл, по-вашему, вложил Ричард Бах в свое высказывание?

5. Путь к уверенности в себе.

Пока вы не запечатлели свой уровень самоуважения в граните, пора его менять!

Думайте о себе только хорошее, ставьте себе значительные цели, которые требуют для достижения честолюбия, трудолюбия и настойчивости. Затем научитесь оценивать свои достижения честно и реально.

Прислушайтесь к советам психолога Феликса Зимбардо.

- 1.) Определите, что является основой вашей личности. При помощи анализа своего прошлого определите, какие личные связи и принятые решения заставили вас жить именно так, как вы живете.
- 2.) Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, какими бы вам хотелось себя видеть.
- 3.) Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел и не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания. Постоянно хороните все негативные воспоминания, но только после того, как тщательно извлечете из них все полезное для себя. Помните, пока в вас живут плохие воспоминания, они владеют вами. Немедленно выселите их. Заселите комнату памяти прошлыми успехами, даже если их мало.
- 4.) Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя вас от позитивных целей, ограничивают возможности творчества. Доверие к себе обязательно!
- 5.) Никогда не говорите о себе плохо. Особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».
- 6.) Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества – предметом обсуждения могут стать только ваши действия. Не бойтесь обратной связи, она может быть весьма полезной.
- 7.) Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.
- 8.) Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.
- 9.) Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и становитесь авторитетом в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте по крайней мере одно качество, которое радует других, может быть полезно им.

10.) Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

6. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

Другой известный психолог, Джон Келли, приводит перечень основных прав человека, которые следует помнить, чтобы не потерять уверенность в себе:

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что ты платишь;
- право иметь права, например право действовать в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;
- право на успех;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым.

Попробуйте разобраться, как можно реализовать каждое из прав, поддерживающих уверенность в себе, в повседневной жизни.

Почему это так важно?

Каким образом эти права поддерживают уверенность человека в себе?

Упражнение

Составьте в тетради список личных достоинств, состоящий из 10 пунктов.

Это могут быть ваши качества, навыки, которыми вы гордитесь и т.п.

Когда-то в древних графских и герцогских родах было принято иметь свои гербы, которые отражали то, чем гордился род, главные его особенности, значительные достижения. Попробуйте нарисовать свой собственный герб, в котором может отразиться ваше отношение к себе, или ваши ценности, или то, чем вы гордитесь или чего хотите достичь. Это может быть нравящийся вам девиз или высказывание, просто некое изображение, имеющее для вас символическое значение. Главное, чтобы этот герб был именно ваш (или вашей семьи), давал представление о том, кто вы.

В добрый час!

Татьяна Валерьевна.

