



## Как влияет самооценка на повседневное общение с другими людьми?

По своей природе, благодаря особенностям жизни и быта, мы нуждаемся в общении с другими людьми. Нашей самооценке отведена решающая роль в процессе общения. От того как мы воспринимаем и представляем себя зависит качество общения, его положительный исход. Люди, чья самооценка ниже нормы часто рискуют быть униженными, обманутыми, они больше подвержены отрицательным влияниям. Они часто бывают не уверены в себе, пренебрежительно относятся к своему телу и разуму, считают себя недостойными жизненных благ. Финансовый успех, как и счастье в личных отношениях, доступен этим людям лишь отчасти. Если наше представление о своем внутреннем потенциале намного ниже нормы, то нам будет трудно выгодно презентовать свою кандидатуру, мы не сможем конкурировать с более уверенными в себе оппонентами. Если человек имеет нужные познания в определенной сфере, но у него нет должного уважения к себе, то другим людям это будет так же очевидно.

Человек пафосный, слишком высоко себя оценивающий, считающий, что он самый достойный и незаменимый, тоже рискует быть отвергнутым. Ведь если он нагло демонстрирует свое величие, то этим только отталкивает собеседников. Его не станут воспринимать всерьез, он будет раздражать окружающих своей моделью поведения. Очевидно то, что качество общения с человеком, позиционирующим себя выше всех и каждого, не удовлетворит ни одного собеседника. Человек с большим самомнением будет неприятно удивлен тому, что его недооценивают, ведь он такой эрудированный и состоявшийся. Остальные же участники диалога, возмущенные наглостью и «дурными манерами» такой личности, в дальнейшем станут избегать любых контактов.

### Рекомендации учащимся с заниженной самооценкой

1. Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
2. Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и

разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог (ла) их добиться.

3. Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.

4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.

5. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неискоренимость.

6. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.

7. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

8. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.

9. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.

10. Не сравнивай себя с «идеалом». Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.

11. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

12. Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

### **Рекомендации учащимся при завышенной самооценке:**

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?

2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.

3. Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и «руководству к действию», а не как к «досадной помехе» или «непониманию тебя».

4. Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.

5. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе

удалось сделать.

6. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.

7. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.

8. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?

9. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.

10. Не разрешай себе «почивать на лаврах». Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то, что помешало этому.

13. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

14. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.