**Признаки низкой самооценки женщины. Психолог Александр Шахов**

Здравствуйте! Я психолог Александр Шахов. И в этом коротком видео, я расскажу вам о девяти признаках низкой самооценки женщины и что с этим делать.

Для чего нужно высокая самооценка? Самооценка - это оценка личности себя. Если вы маленькая личность, значит никто вас не замечает, никто вас не ценит и… как муха.. а отстань. Если вы: огромная личность, если вы себя цените, если вы значимая личность, то все вас уважают, все вас ценят, все вас любят. Поэтому, самооценка чрезвычайно важна. Как вы себя цените, так ценят вас окружающие. Поэтому самооценка, собственно, напрямую засвистит от качества жизни, от ощущения счастья. Высокая самооценка высокий уровень счастья, высокий уровень достижения, хороший партнер, любимый муж, любящий муж - самое главное. Дети, которые вас уважают, коллеги, которые уважают на работе, начальство ценит, вас все ценят. Друзья. Много друзей. Это собственно качество жизни, напрямую зависит от самооценки. Низкая самооценка значит, много негативных эмоций, вы пытаетесь каким то образом доказать свою значимость, постоянно спорите с кем - то, или сбиваетесь в уголочек и плачете. Самооценка очень важна во всех сферах нашей жизни. И так, как определить: низкая самооценка или достаточно здоровая самооценка и, может быть, завышенная самооценка. В этом видео мы разберем только признаки низкой самооценки.

И так: первый признак, первый признак - у вас есть ощущение, что вас не ценят. Собственно так и есть. Если вы чувствуете, что вас не ценят, так оно и есть. Это означат, что вы, не умеете выставлять личные граница, это значит, что вы не умеете, говорит, нет, это значит, что вы не умеете отказывать. Собственно, личные границы, это сказать о своих потребностях вот, так, или иначе. Если у вас есть ощущения, что вас используют постоянно: ездят на вас, вы не можете отказать друзьям, знакомым, близким, родственникам, коллегам, да вообще никому, если вы боитесь даже попросить кого – то, это все признаки низкой самооценки. Моя клиентка, говорила, что у нее проявляется паника, когда она думает о том, чтобы спросить, что - то у кассира в магазине. Ну, это уже э… такое, почти катастрофически низкий уровень, низкой самооценки.

И так, это первый признак низкой самооценки. Второе: вы сравниваете себя с другими и…все время проигрываете. Сравнивать себя с другими это нормально, тех, кто призывает не сравнивать - это полный бред. Это не возможно. Мы живые существа, все время боремся, конкурируем. В этом мире все конкурируют. Мы пытаемся выжить, и поэтому мы всегда сравниваем, кто лучше, кто, Но испытывать негативные эмоции, по поводу того, что вы хуже, это значит не видеть ваши качества, лучшие качества, те качества, в которых вы превосходите других. Т. е обесценивать себя, понижать себя. Вот это очень плохо, И от того, что вы чувствуете себя хуже, чем другие, вы постоянно в депрессии, У вас постоянное чувство апатии, лень, вы стесняетесь и т.д., т. е сравнивать себя с другими и, не в свою пользу, это не нормально, это признак низкой самооценки. В принципе сравнивать нормально, я себя сравниваю с другими. Я говорю: «вот у этого человека есть такие хорошие качества, есть такие плохие качества, у меня есть такие хорошие качества, есть плохие качества. Я уникальный, ты уникальный, мы можем дружить, мы можем общаться, я могу развивать в лучшую сторону. Это здоровая самооценка. Плохая, когда: «ой у нее там и это лучше и это лучше и это. Посмотри, у тебя же вот это хорошо. Да что у меня там хорошо, разве это хорошо?». Если у вас такие мысли в голове крутятся, у вас… э… один из признаков, это первый, самый главный, признаки низкой самооценки.

Итак, третий признак: вы постоянно сомневаетесь, вы не можете принять решение или перевешиваете, думаете так или иначе, правильно или не правильно, а может так, а не это. И вы терзаетесь, стоите на перепутье и не можете, что то решить, постоянно в голове крутятся мысли: что же будет, как правильно решить. Обращаете за советом, и, тем не менее, не принимаете решение. Вы постоянно слушаете других, спрашиваете чужое мнения, и не руководствуетесь своим. Это означает, что вы неуверенны в себе, у вас внутри не разработан нравственный кодекс, кодекс ценностей, по которому, вы можете принять: это правильно для меня, а это не правильно, и не важно, что другие говорят. Люди, с высокой самооценкой, хорошо знают, что они хотя. У них есть очень четкий нравственный или ценностный кодекс, они понимают: что для меня правильно, для других это может быть не правильно, а для меня правильно в этой ситуации. А, вот это, с точностью, да наоборот, Поэтому они настойчиво идут к свой цели, добиваются ее. и за её, их самооценка, соответственно, поднимается, что отражается на качестве жизни.

Следующий признак, четвертый. Вы не умеете отпускать проблемы, не умеете отпускать тревоги, постоянно думаете, например: о какой — то ситуации, которая произошла, два дня назад неделю, назад, два года назад, десять лет назад. Есть люди, которые до сих пор терзаются: « вот если б я, двадцать лет назад, что то сделала, а вот если бы.…Есть люди, которые, говоря о том, что вот, думают о том, что вот: «я купила это пирожное, наверно зря его купила, нужно было вот это купить», т.е. сомневается, начинает перевешивать , сомневается в своем выборе, сразу после того как вы его сделали. Это уже конечно патология, это уже конечно крайний низкий уровень самооценки. Но эти мысли у многих людей крутятся, если вы не можете принять решение, если вы не знаете что для вас правильно, а что не правильно, как правильно поступить: остаться с мужчиной вместе или бросить его, пойти на работу, принять приглашение или не пойти. Если это внутри крутится, значит, вы не уверенны в себе, не уверены в своих силах. У вас низкий уровень самооценки.

Четвертый: вас терзает чувство вины. Из-за того, что вы сначала…от того, что вы не можете отказать кому-то, кто вас попросил,…думаете: «ну как же, если я откажу, значит, меня отвергнут, значит, я буду плохая». Кстати, перфекционизм - это тоже один из признаков низкой самооценки, желание быть хорошей, постоянно достигать каких то своих целей. Ну, мы его отнесем в качестве до факультативного дополнительного признака. И так терзайтесь чувством вины, думаете: вот если я не сделаю, это, наверное, плохо. Когда вы сделаете что то, хорошо, но человек недоволен, вы думаете: «наверно все таки я сделал хорошо, но недостаточно хорошо. Я всегда не хорошая, я всегда не хорошая жена, я всегда не хорошая мама, я всегда не хорошая подруга», т.е. постоянное чувство вины, вы в чем то чувствуете виноватой, и, так как вы человек который легко чувствует себя виновато, вокруг вас собираются люди, которые с легкостью вас обвиняют, в чем угодно, в любых грехах. Поэтому вы собираете манипуляторов вокруг, которые правят, управляют вами через чувство вины и ваша жизнь превращается в ад.

Пятый признак. Жалеете себя от чувства недооценённости, от чувства вины, от чувства тревоги, оттого что вы постоянно сомневаетесь. Вы думаете, какая я бедная, несчастная, меня никто не понимает, и жалеете себя, погружаетесь в пучину жалости к себе. Это приводит к затяжным депрессиям. Тому ощущения, что вся жизнь не мила все вокруг плохо, весь мир это ад, жизнь это боль. Вот это всё признаки и следствия того, что вы имеете низкую самооценку и низкую уверенность, или человек имеет низкий уровень уверенности в себе.

Шестой. Внешний признак. Вы долго не можете найти себе пару, т.е. партнера, перебираете, думаете: «этот не подходит, этот не подходит, а вдруг с этим не смогу. А вот этому я не подхожу». Ощущение, что вы не достойны любви нормального мужчины, т.е. «скорей всего, что он меня не полюбит, разве меня кто— то может полюбить». Это все признаки того что «у меня есть, у меня уже был брак, меня никто не полюбит, У меня есть дети после брака у меня есть какое то заболевание, меня никто, никто не полюбит. А я уже достаточно старая». Одна девушка мне написала: «Мне уже 28 лет, я уже никого не заинтересую». А другая написала: « Мне 23, кого я могу заинтересовать? Меня никто не полюбит я уже старая». Это не важно, сколько вам - 40, 35.Замуж можно выйти и в 55, мои клиентки выходят уже в 55 замуж. Причем за иностранцев, при чем, успешно, причем счастлива. И так если вы не можете найти себе пару, либо находитесь долго в так называемом гражданском браке. Моё отношение категорично – гражданских браков не существует. Есть отношение безответственного мужчины с женщиной с низкой самооценкой. Т.е. конечно, если это ваш сознательный выбор, сознательно не хотите регистрировать отношения, то это ваша ответственность и это ваше решение. Но 90% женщин хотят официальной регистрации, Они хотят стабильность, они хотят от мужчин четких обещаний. И конечно брак не гарантирует любви, а в жизни вообще ничто, ничего не гарантирует.

Но, а женитьба от мужчины: это его акт воли, это его акт ответственности, это его шаг, то что он принимает ответственность за вас. Это обещание. Он говорит: « мы с тобой договариваемся, и я тебе обещаю, что я буду тебя любить, на протяжении всей своей жизни, и заботиться о тебе. Нужно как минимум договориться. Так что.…Этому посвящено отдельное видео, где я разбиваю аргументы всех людей, которые считаю, что женится не обязательно, что это пережитое прошлого, Это полный бред! На самом деле мы всегда должны договариваться о том, как мы будем вместе строить отношения, и совершать официальные открытые шаги. Женитьба это открытый шаг для родственников, для собственной супруги и для государства, которое влечет за собой и юридическую ответственность. Много ответственности. Влечёт: гражданскую, юридическую, семейную, моральную в конце концов. Поэтому: если женщина живет в гражданских отношения,, хочет официальных отношений, и 90%, повторяю именно хотят, но боится сказать об этом, мирится, смиряется, ждет, когда уже он или предложит замуж выйти мне, или, или наконец, он там, сделает какое то решение, скажет, что нужно заводить, согласится, на то. что нужно заводить ребенка. Такое позиции снизу, когда мужчина постоянное довлеет над женщиной, Вот это всё признаки низкой самооценки, уверенности в себе.

Восьмой признак. Люди с низкой самооценкой и низким уровнем самоуверенности в себе не могу принимать конструктивную критику. Понятно что все на не нравятся неприятности, когда нам что то плохо говорят. Но, люди с высокой самооценкой, которые себя позитивно, адекватно воспринимают, они могут отсеять, что правда, а что нет. Конструктивная критика нам нужна, она позволяет нам улучшиться. Если мне кто - т скажет что у меня: например, сопли на лбу, извините, за просторечность, за такой грубый пример, Сопли на лбу, наверное, мне важно узнать, что там у меня на лбу прилипло. Да и убрать, смыть, во всяком случае. Но и если я буду отгораживаться, от всякой критики и буду ходить извините, с соплями. Разве это правильно? Человек, с высокой самооценкой, может легко воспринять. с усилием конечно, но нормально воспринимает конструктивную критику и обращает ее в свою пользу, он улучшает себя. Человек с низкой самооценкой, не может воспринимать ни какую критику, даже конструктивную, т.е. как у него низкая самооценка. Любое указание на его недостатки, понижает его еще ниже. И он либо в депрессию, либо в агрессию. А вот это, все признаки низкой самооценки. Если человек попадает в ступор по поводу того что его, эмоциональный такой ступор, ну не может ничего рассказать, когда его критикуют, либо он обижается на замечание, либо очень вообще, в принципе, обидчивый, его легко вообще обидеть чем угодно. Когда ему окружающие говорят: «ты такой очень обидчивый человек» это все признаки низкой самооценки.

Ну, и наконец, последний признак. Люди не могут найти себя, люди с низкой самооценкой не знают, чем заниматься. По сути дела, низкая самооценка, это незнания себя, незнания своих потребностей, неумение оценить себя, как личность. Они не знают чем заняться, какого их предназначение в жизни, что их интересует. Даже чего я хочу, т. е это полное отсутствие, полного контакта с внутренним я, и соответствие не уважение его, понижение своей оценки. Вот это девять признаков низкой самооценки у женщины. Конечно, этих признаков может быть больше. Я назвал самые главные. Что же делать? Как ее поднять? Но об это мы поговорим в следующем видео. Подписываетесь обязательно на мой канал, и смотрите, я обязательно вам помогу. С вами был психолог Александр Шахов. До встречи, будьте счастливы!