# Влияние низкой самооценки на жизнь человека

# Статья рассматривает низкую самооценку как фактор, негативно влияющий на качество жизни человека, выявляются причины этого явления, даются рекомендации специалистов для ее повышения.

Ключевые слова: самооценка, негатив, истоки, характерные черты, способы повышения.

Как видно из самого определения, самооценка – это то, что сам человек думает о себе. Это не то, каким его видят другие и не то, каким он есть на самом деле. Это общее представление о себе как о личности, частное мнение, основанное на жизненном опыте.

Большинство личностных качеств человека, черт его характера, а также комплексов и психологических проблем уходят корнями в детство и подростковый период. Существует немало поведенческих моделей родителей и воспитателей, которые оставляют негативный след в психике человека на многие годы, если не навсегда.

## Истоки низкой самооценки

Понятно, что в неблагополучной семье, где с ребенком плохо обращаются, часто вырастает личность с глубокими комплексами, которые формируют асоциальное поведение, вплоть до криминального. Конечно, есть примеры, когда человек вырывался из маргинальной среды и становился успешной, состоявшейся личностью. И в этом заслуга его воли, стремления и силы.

Но почему неуверенный в себе ребенок порой вырастает в хорошей семье, в спокойной и доброжелательной обстановке, у родителей, которых уважают окружающие? В этом случае жизненный опыт, пока небольшой, уже впитал в себя некоторые сложности и противоречия. Вот некоторые подобные «сценарии»:

* что бы ребенок ни сделал, подвергается критике, все недостаточно хорошо (некоторые родители считают, что нужно умалять успехи ребенка, не хвалить, это стимулирует к совершенствованию – очень опасное убеждение);
* несоответствие мечтам и чаяниям родителей иметь ребенка-отличника, спортсмена-рекордсмена, великого музыканта и др.;
* чрезмерно пуританское воспитание не позволяет родителям проявлять любовь к детям, они держат дистанцию и ребенку элементарно не хватает тепла, родительских объятий и поддержки;
* влияние сверстников: в среде подростков быть другим – значит быть хуже других, без поддержки родных возникает неуверенность в себе, отсюда – низкая самооценка;
* если детей любят и, в меру сил, заботятся о них, но семья имеет низкий социальный статус и материальные затруднения, дети не имеют того, что их сверстники (будь то одежда или какие-либо атрибуты), это верная причина детского самоуничижения и последующих комплексов;

С началом обучения возникают дополнительные риски приобретения низкой самооценки: боязнь неправильно выполнить задание, получить плохую отметку, вызвать критику педагога и, как следствие, насмешки одноклассников, а также неудовольствие родителей. В жизни ребенка эти суждения, особенно слова значимых для него взрослых, очень важны, он принимает их как истину и утверждается в своей «второсортности». Характерные черты неуверенного человека

В результате подобных явлений у человека формируется мнение о себе, как об ущербном, неспособном, не достойном уважения индивидууме. Пожалуй, в любом окружении найдется человек, для которого сложно отстаивать свои права, высказывать свое суждение. Он постоянно находится в позиции самозащиты, поскольку все время ожидает проявления пренебрежительности и неуважения к себе.

## Как с этим бороться

Повысить самооценку ребенка можно только с помощью взрослых, так как он сам еще не в состоянии разобраться в происходящем и найти пути преодоления своей неуверенности. Родителям и педагогам необходимо с величайшей осторожностью и терпением, шаг за шагом, убеждать маленького человека в его ценности как личность, умению уважать себя, иметь право на собственное мнение и отстаивать его. Объясняя ребенку его ошибки, нужно не навешивать ярлыки, не критиковать его самого, а разбирать только его действия, причем исключительно методом убеждения.

Взрослый, разумный человек имеет шанс самостоятельно преодолеть свои комплексы. Обладая критическим мышлением и жизненным опытом, он может анализировать ситуацию и выбирать форму поведения в ней. Психологи советуют взять на вооружение определенные рекомендации и жить уверенно и спокойно:

* прекратить общаться с негативными людьми;
* признать за собой право на слабость и прощать ее себе, не критиковать себя;
* ни в коем случае не сравнивать себя с другими;
* не позволять относиться к себе без должного уважения;
* не позволять себе распускаться, следить за своим здоровьем и внешностью;
* контролировать свое настроение и поведение;
* заниматься саморазвитием (в любом возрасте).

И, наконец, не делать трагедии из ошибок. Позволяя себе ошибаться, человек получает необходимую информацию о том, что должно быть исправлено, постигает скрытые возможности и пути к правильному решению. Специалисты утверждают: «Если вы делаете ошибки – вы на правильном пути».

Пытаясь разобраться в себе, человек разделяет себя внутри на две части: чувства относительно какой-либо ситуации и мысли по этому поводу. Далее – выбор модели поведения в данной ситуации. При этом правильная самооценка – залог достижения успеха. Контроль за уровнем самооценки и влияющих на нее факторов может значительно изменить жизнь каждого человека.