

Ольга Пирог

Здоровая самооценка

Упражнения для работы
с самовосприятием

арт-терапия • практики • схемы • таблицы



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П33

*Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную,
фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения
и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения
правообладателя.*

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Пирог, Ольга.

П33 **Здоровая самооценка. Упражнения для работы с самовосприятием / Ольга Пирог. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2025. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).**

ISBN 978-5-17-177927-6

Часто мы слишком строго судим себя, не замечая, как внутренний голос влияет на нашу жизнь. Но что, если научиться принимать все свои стороны и поддерживать самооценку на здоровом уровне?

«Здоровая самооценка» — ваш надежный проводник на пути к истинному принятию вашего Я. Внутри вы найдете более 50 упражнений для комплексной проработки самовосприятия, отношения к критике, личных границ.

- Определите уровень своей самооценки
- Важная теоретическая часть
- Эффективные практические упражнения
- Выполняйте в комфортном темпе

Самооценка — это фундамент счастливой жизни, который не только поможет обнаружить скрытые ресурсы, но и научит поддерживать внутренний баланс, становясь себе лучшим другом. Путь может быть сложным и нелинейным, но результат определенно стоит всех усилий. Пособие подойдет как для самостоятельной работы, так и для специалистов, работающих с клиентами.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-177927-6

© Пирог О.В., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Предисловие

Вы часто недовольны собой? Сравниваете себя с другими, исправно ругаете за ошибки, но забываете отмечать достижения?

Если вам это знакомо, вы не одиноки.

Мне не очень нравится выражение «любить себя». В основном потому, что формулировка поднадоела: призывы к этому сейчас можно встретить на каждом заборе. Хотя актуальности тема не потеряла. Но гораздо лучше, на мой взгляд, звучит формулировка «относиться к себе как к другу».

В психологической практике я иногда предлагаю клиентам представить, что они посоветовали бы подруге или другу в ситуации, похожей на ту, в которой они пребывают сами. Интересно, что *всегда* это совсем другие слова, нежели те, что люди находят для себя. Более доброжелательные, тактичные и бережные. И даже более вежливые. Несправедливо, согласитесь?

Для этой книги я подобрала упражнения, способные помочь вам укрепить самооценку и освоить навык по-дружески относиться к себе. Когда-то я сама как клиент участвовала в психотерапевтической группе по работе с самооценкой. Работа строилась на основе знаменитой книги Джулии Кэмерон «Путь художника» (в оригинале — *The artist's way*). Художник здесь представлен в широком смысле, не только как живописец, — ведь в каждом из нас есть творческое начало, за которое отвечает наша детская часть, Внутренний Ребенок, и без заботы он не может существовать, так же как «внешние» дети.

В книгу я включила много упражнений на основе предложенных Джулией Кэмерон. Они очень эффективны, я использую их в работе с клиентами. Некоторые приведены без изменений, а какие-то я адаптировала для прицельной работы с самооценкой. Кроме того, вы познакомитесь с упражнением «Пирамида границ» (Нэнси Левин «Твои границы»).

В мою подборку вошли также проверенные арт-терапевтические упражнения, техники когнитивно-поведенческой терапии

и тесты — каждый из вас найдет те инструменты, которые ему больше всего откликаются.

Прислушайтесь к себе и заботьтесь о своих потребностях — этот посыл я хочу вам передать на страницах этой книги.

Приглашаю вас пообщаться с ней как с личным дневником, который поможет лучше узнать себя. Понять, что вам нужно, чего вам хочется. И поднять самооценку на должный уровень.

В книге больше места отведено не теории, которая безусловно важна, а практике. Потому что только действия приведут к результатам.

Выделите время на выполнение упражнений, не торопитесь, работайте в своем темпе. Будьте честны с собой. Можно идти по порядку или выбирать разделы, которые интересуют в данный момент, а затем вернуться к другим темам. Упражнения подобраны так, что это не помешает продуктивной работе.

Исключение составляют тесты, которые лучше выполнять вначале, чтобы определить точку А. Потом можно пройти их вновь, чтобы сравнить результаты. Главное — стать к себе внимательными, бережными и терпеливыми. Начинайте работу с самооценкой еще на стадии выбора упражнений, ведь для этого необходимо прислушаться к себе, а это — решающий навык.

Если во время упражнения вы почувствовали, что расстроились, нахлынули неприятные воспоминания и вам стало не по себе, пожалуйста, отложите его. Не забывайте главное: относитесь к себе по-дружески. Возможно, вы потом пройдете его — самостоятельно или с поддержкой психолога. Нет необходимости выполнить все упражнения из сборника. Они подобраны так, чтобы у вас был выбор и вы в любом случае достигли результата. Уверена, что у вас все получится.

Работа над самооценкой может быть сложной, порой неприятной. Но помните: это и есть забота о себе, которая по определению далеко не всегда приносит удовольствие, как ни парадоксально. Например, решиться на визит к стоматологу или принять генеральную уборку — тоже забота о себе. Возможно,

эти примеры вызвали у вас улыбку, но не сомневаюсь: вы сможете привести свои.

Путь к здоровой, стабильной самооценке — скорее марафон, чем спринт. Он требует смелости и готовности встретиться с собой настоящими.

Я верю: работа над самооценкой — ценное вложение, которое вы сделаете в развитие личности. Буду очень рада, если эта книга поможет вам создать и укрепить внутреннюю опору, а также стать себе настоящим другом.

Что такое самооценка

Самооценка — значимость, которую человек придает своей личности и ее проявлениям, а также эмоции, которые он испытывает к себе.

Начнем с хорошей новости: *самооценка — это навык, а не данность.* Она не высечена в камне. Ее уровень постоянно меняется, причем не только в течение жизни, но даже в течение дня.

Например, вы хорошо рисуете — настолько, что нравится вам самим. Может быть, еще и преподаете, на вас смотрят открыв рот ученики и вы видите, что они растут как художники. Когда занимаетесь этим, ваша самооценка на месте.

А в теннис вы не играли ни разу в жизни. И на корте среди опытных теннисистов вам, очевидно, немного не по себе. Это естественно. Неловкость уйдет, а самооценка поднимется, когда начнет получаться.

Самооценка, самоценность, самоуважение и уверенность в себе

Может случиться так, что хороший художник не занимает первое место на конкурсе, а начинающий теннисист не добивается заметных успехов. Вот тут-то и дает о себе знать *тонкая грань между самооценкой и самоценностью.*

Самоценность — основа самооценки. «Я ценен сам по себе, вне зависимости от того, какое место занимаю среди конкурентов». Тогда колебание самооценки в моменте не сможет повлиять на ее *стабильность.* Устойчивость самооценки не означает постоянную положительную оценку себя и своих поступков. Напротив, вечное самодовольство, скорее, говорит о нарушенной самооценке, ее завышенных показателях.

Давайте рассмотрим **пирамиду самооценки** целиком (рис. 1).



Рис 1. Пирамида самооценки

Здесь мы видим еще одну очень важную составляющую самооценки — **самоуважение**. Оно всегда проявляется в действии: человек поступает в соответствии со своими ценностями, принципами, защищает личные границы, заботится о себе, не позволяет себе и другим унижать себя.

Уверенность в себе, которую вы видите на рисунке выше, — это вера в свою способность справляться с конкретными задачами и ситуациями, достигать результатов в определенной области. Она дает ответ на вопрос: «**Могу ли я сделать это?**»

Например: «Я уверен, что смогу провести эту презентацию, потому что знаю тему и готовился». Уверенность, как правило, ситуативна и привязана к конкретным навыкам и опыту. Можно быть уверенным в своем обаянии, но совсем по-другому чувствовать себя на катке или в профессиональной сфере.

Уверенность в себе больше всего подвержена колебаниям — в зависимости от успехов или неудач. Но если самооценка крепкая, а самоуважение постоянное, самооценка останется стабильной. Неуверенность иногда может указывать на

проблемы с уважением к себе или глубинным чувством самоценности.

Замечаете, как по-разному люди реагируют на неудачи? Один расстроится, если не выиграет конкурс, но не станет считать себя из-за этого неудачником и подготовится к следующему. А другой в аналогичной ситуации может отчаяться и даже бросить занятие любимым делом.

Человек с крепкой самооценностью и самоуважением тоже порой невысоко оценивает себя или испытывает неуверенность в новой сложной области. *Ситуативная самооценка далеко не всегда положительная — это в том числе умение признавать промахи и трезво оценивать свои силы.* Но ее колебания никогда не разрушат базовое чувство собственного достоинства и самооценку в целом: «Я ок, даже если сейчас ошибся».

Золотой слиток не станет кирпичом, если его недооценивают, но может вообразить, что он кирпич, если недостаточно уверен в себе. А кирпич, знающий себе цену, не станет грустить, что он не из золота. Из слитков дома не построишь — нужны именно кирпичи.

При нарушенной самооценке человек считает, что он «не ок», всегда. И даже выиграв престижный конкурс, обрадуется, но припишет это событию везению и будет искать недостатки в своей работе и в себе. И все равно не будет доволен собой.

Из плохих новостей разве что одна: чтобы быть счастливым и удачливым, необходимо постоянно работать с самооценкой. Это не всегда легко — требуются направленные усилия. Но они определенно того стоят!

Формирование самооценки

Вернемся в детство. Мы впервые учимся видеть себя глазами тех, кто о нас заботится. Если ребенка обнимают, радуются его первым шагам, не игнорируют слезы и плохое настрое-

ние, у него формируется прочная внутренняя опора: «Я важен, мои потребности значимы, я достоин любви и уважения». Это и есть базовое чувство безопасности: мир кажется предсказуемым и доброжелательным, а рядом люди, которым можно доверять.

Но если любовь и внимание достаются только за достижения, послушание и «удобное» поведение, ребенок усваивает иную установку: «Меня будут любить, только если я соответствую ожиданиям». Важную роль играет и форма обратной связи. Когда родители критикуют поступки, а не саму личность, ребенок учится отделять себя от своих действий.

Если в семье есть прозрачные правила, которые соблюдают все, у ребенка возникает чувство устойчивости и предсказуемости. Там же, где устоев и границ нет или они меняются каждый день, неизбежно растет тревога. А с ней — ощущение, что мир непредсказуем и небезопасен. Возникают сомнения: «Безопасен ли этот мир для меня? И ценен ли я в нем?»

Как правило, первый значимый взрослый за пределами семьи — учитель. Его слова и оценки во многом формируют ощущение собственной ценности. Когда преподаватели замечают усилия, прогресс, сильные стороны и дают право на ошибку, ребенок привыкает видеть себя способным и развивающимся. Но если ошибки высмеивают, наказывают за них и постоянно сравнивают ребенка с другими учениками, может возникнуть чувство неполноценности, страх перед неудачей и синдром отличника. Самооценка страдает. «Из тебя ничего не выйдет», «Ты хулиган» — такие фразы превращаются в ярлыки и со временем могут стать для человека самосбывающимся пророчеством.

Не меньшее значение имеет принятие сверстников. Естественно сравнивать себя с другими, но если у ребенка нет внутренней опоры, такие сравнения легко становятся болезненными. Поддержка семьи и близких помогает выдерживать давление и не связывать собственную ценность исключительно с чужими ожиданиями.

Здоровая самооценка формируется там, где ребенок получает позитивные и поддерживающие послания. «Перехвалить» невозможно, если похвала искренняя и опирается на реальные качества и усилия, а их всегда можно заметить.

Как взрослый опыт — успехи, достижения, провалы и травмы — влияет на самооценку

Со временем источники воздействия на самооценку меняются. Взрослая жизнь — это пространство, где мы продолжаем шлифовать самооценку, а порой перестраивать. Наши поступки, их последствия и наше отношение к ним становятся новым материалом для ее укрепления или, наоборот, расшатывания. Хотя среда по-прежнему влияет на нас, мы способны управлять этим процессом.

Здоровая самооценка строится не на факте успеха, а на гордости приложенными усилиями. Это дает более устойчивый результат. Опыт преодоления трудностей помогает сформировать уверенность: «Я могу справиться». Со временем это знание становится частью идентичности.

Травматические события — развод, потеря работы, утрата близких — почти всегда сильно бьют по самооценке. Но кризис может стать и точкой роста: своеобразный феномен посттравматического развития показывает, что человек способен пройти испытания и стать сильнее, чем раньше. Открыть в себе новую глубину и ресурсы. Детство пишет черновик самооценки, а взрослая жизнь выступает редактором. От того, какие решения мы принимаем, как справляемся с обстоятельствами, какие уроки усваиваем, зависит ощущение себя.

Сегодня к привычным источникам оценок добавилось новое поле — социальные сети. Там мы наблюдаем в основном яркие моменты, успехи, кадры из путешествий — «витрину» чужой жиз-