

Как повысить свою самооценку

Самооценка человека складывается из разных факторов. У вас вряд ли получится сразу и надолго изменить свою самооценку – придется немного потрудиться.

1. Самооценка сильно зависит от социального статуса человека. У богатого, влиятельного человека она как правило выше, чем у «простого смертного». Человек буквально всем телом ощущает свой высокий статус, но это ощущение основано на инстинктах, а инстинкты сами по себе достаточно слепы. Нет у них такой возможности – точно оценивать статус своего хозяина. Они действуют иначе.

Ощущение собственного статуса складывается из отдельных «кирпичиков»: здесь отдал распоряжение, тут победил в споре, там подавил морально, а там ощутил свое превосходство и т. д. Статусные игры имеются у многих животных – гуси, например, при встрече сравнивают свой рост (тянут клюв вверх). Люди все-таки существа разумные, но и они часто играют в такие статусные игры: ни с того ни с сего они подходят и начинают отдавать распоряжения, давить морально или интеллектуально, мериться силой и т. д.

Если человек побеждает вас так или иначе, сам этот факт повышает ему самооценку, но если он видит, что вы унижены и раздавлены, это вдвойне повышает его самооценку. То же справедливо и наоборот: если вы проиграли, то это понижает вам самооценку, если вы увидели ликование на лице победителя, то это понижает самооценку вдвойне.

Статусных игр очень много в общении людей, особенно молодых.

Поэтому старайтесь хотя бы **не проигрывать постоянно**:

Не просите других, если знаете,
что вам, скорее всего, откажут.

Не предлагайте другим людям
вместе заняться какой-либо
деятельностью, если вы знаете опять-
таки, что вам, скорее всего, откажут.

И вообще старайтесь, чтобы вам
чаще отвечали «Да», чем «Нет».

Не участвуйте в состязаниях, в
которых чувствуете себя неуверенно.

Умейте проигрывать: улыбайтесь,
не кажитесь расстроенным, обещайте, что
в следующий раз выиграете.

Имейте свои сильные стороны.

Не позволяйте необоснованно
помыкать собой.

Если вам все же придется
подчиниться, поторгуйтесь – чтобы хоть
что-то получить взамен.

2. Следует вести себя **максимально уверенно**. Многие люди ведут себя неуверенно потому, что испытывают инстинктивный страх перед выяснением отношений с высокостатусным самцом (самкой): если будешь вести себя уверенно (статусно), то он (она) захочет с тобой сразиться. В природе у животных это чревато побоями и травмами.

Если вы школьник, то вам тоже, вероятно, следует остерегаться вести себя слишком уверенно, чтобы не спровоцировать раздражение со стороны другого школьника (более сильного), потому что это может закончиться дракой. Но вообще мы живем в цивилизованном обществе. Если вы взрослый человек да к тому же юридически подкованный, вряд ли вас будут бить за ваши уверенные манеры, потому что это чревато уголовным преследованием.

Но при этом следует не забывать про то, что вам могут отомстить иначе. Если вы раздражаете своей уверенностью начальника, он может захотеть снизить вам зарплату или заставить дежурить в неудобное время. Поэтому и сказано, что надо вести себя максимально уверенно, но в рамках разумного.

3. **Имейте достоинство.** В первую очередь это означает, что надо иметь хоть что-то за душой, что вас выгодно отличает от большинства других людей: можно быть сильным, умным, красивым, богатым, влиятельным, иметь оригинальное хобби, уметь вкусно готовить или красиво писать – много есть разных качеств. Пусть у вас будет хоть что-то.

4. **Не обижайтесь.** Обидчивость это признак низкостатусного поведения, к тому же препятствует налаживанию связей с теми людьми, с которыми вы бы хотели дружить.

5. Говорите достаточно громко, отчетливо (выговаривайте каждый звук). Иногда полезно повышать голос или, скажем, громко хлопать дверьми. Имейте осанку – и вообще **выглядите уверенным.**

6. **Не будьте тревожным.** Тревожные люди боятся любого порыва ветра, любого чиха. Смотрите в будущее уверенно и с надеждой.

7. **Имейте в жизни цель.** Когда вы имеете в жизни цель, ясную и отчетливую, далекую и прекрасную, вы сами себя уважаете и другие вас уважают. Многие пойдут за вами только потому, что верят в вас, что надеются от дружбы с вами получить себе выгоду.