

Niska samoocena – problem dorastającej młodzieży

Natalia, 16 lat: Moim największym problemem jest niska samoocena. Mimo iż mam przyjaciół, chłopaka itp. to uważam, że wszyscy są lepsi ode mnie. Widzę w sobie same wady, nie dostrzegam zalet i nie umiem sobie z tym poradzić...

Niska samoocena i nadmierny samokrytycyzm dość często występują wśród dojrzewającej młodzieży. Na ogół jest to stan przejściowy. Osoby dotknięte niską samooceną cechuje często duża nieśmiałość a co za tym idzie zaburzenia w relacjach społecznych. W przeważającej części wypadków, w trakcie procesu dojrzewania emocjonalnego, niska samoocena i skłonność do nadmiernego krytykowania własnej osoby zanika. Jednak zdarzają się osoby, które nie potrafią sobie z tym poradzić a problem niskiej samooceny rzutuje negatywnie na ich dalsze życie. W skrajnych przypadkach pojawiają się także myśli samobójcze i skłonność do samookaleceń.

Jakie są przyczyny niskiej samooceny?

Niska samoocena może w swej genezie mieć kilka przyczyn. Zaliczyć do nich możemy między innymi negatywne doświadczenia z przeszłości, kiedy to nasz wygląd, postępowanie lub zachowanie, zostało nadmiernie skrytykowane lub doświadczyliśmy przemocy fizycznej lub psychicznej ze strony rodziny, środowiska lub rówieśników.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, ale niska samoocena może dotyczyć także osób, które są powszechnie postrzegane przez środowisko jako osoby sukcesu. W świetle wielu badań naukowych i testów psychologicznych, osoby nadmiernie ambitne lub takie, które żyją pod nieustanną presją odnoszenia sukcesów, mają zachwiane postrzeżenie własnej osoby – nie dostrzegają własnych zalet i zbyt wiele od siebie wymagają. Typowym przykładem są tutaj osoby, mające nadmiernie ambitnych rodziców, którzy zbyt wiele wymagają od własnych dzieci, lub takich, którzy swoimi wymaganiami rekompensują swoje porażki życiowe lub własne, niespełnione ambicje.

Przykłady można mnożyć. Często negatywne odczucia stają się tak silne, że wymagają pomocy psychologa. W wielu przypadkach jednak, pomoc zwalczyć niską samoocenę mogą bliscy.

Jak pokonać niską samoocenę?

Po pierwsze, musimy znaleźć jej genezę, odkryć z czego ona wynika – czy jest to nasz wygląd, negatywne doświadczenie z przeszłości czy też brak wiary we własne możliwości. Nie jest to łatwe zadanie. Najważniejsze to sprawić, by osoba o niskiej samoocenie, uwierzyła

w siebie. Podstawą jest rozmowa. Ważne, by znaleźć u niej cechy, które niepodważalnie są pozytywne i przekonać ją, że posiada mocne strony. Nie należy zmuszać się do komplementów. Brak wiary we własne słowa może tylko pogorszyć sytuację; łatwo stracić jej zaufanie. Warto spróbować pokazać jej, że można obrócić wady w zalety (przykład: nie jesteś dobrym mówcą, ale potrafisz wysłuchać. Albo: nie masz zbyt wielu przyjaciół, ale za to ci, których masz, są prawdziwymi przyjaciółmi). Podstawą zwalczania niskiej samooceny jest wsparcie bliskich. Mimo wszelkich porażek życiowych, dialog z nimi może przywrócić wiarę w siebie.

W artykule wykorzystano materiał ze strony: www.teenzone.pl