



*ЕЛЕНА РАКЕВИЧ*

## **Как научиться поддерживать себя**

---

*СЕБЯ НАДО ЛЮБИТЬ И ХВАЛИТЬ  
НЕ ПОРУЧАТЬ ЖЕ ТАКОЕ  
ОТВЕТСТВЕННОЕ ДЕЛО ЧУЖИМ  
ЛЮДЯМ*

Занимаясь с маленькими детьми в завершении я всегда прошу их себя похвалить. Погладить свои ручки: они так хорошо хлопали; погладить свои ножки: они так хорошо прыгали, топали, погладить себя по голове: какие мы молодцы, как хорошо играли, как герою помогли и т.п..

И считаю это очень важным моментом.

⚠️ Учить себя хвалить нужно с детства.

Мы же, с раннего возраста приучаем детей зависеть от чужого мнения, от оценки других людей: родителей, воспитателей, учителей, друзей.

В первую очередь интересуемся у ребенка, что сказал и как оценил работу или поведение воспитатель или учитель. Нам важно знать, похвалили ли нашего ребенка, заметили ли его новый наряд или игрушку.

Получать похвалу и поддержку от других - это конечно же важно. Но постоянно ожидая от других поддержки и принятия мы становимся эмоционально зависимы и уязвимы. Поэтому, для соблюдения баланса необходимо научить ребенка самому оценивать себя, свои поступки, свои возможности, давать объективную оценку своей работе.

Попробуйте, прежде чем оценивать рисунок или поделку ребенка поинтересоваться насколько он САМ доволен результатом, чтобы он изменил, что у него получилось хорошо, а над чем еще можно потрудиться.

Умение правильно оценивать и поддерживать себя важно не только для детей, но и для взрослых.

Развитие самоподдержки, является ключевым моментом для формирования огромного количества самых разных навыков, необходимых для успешной жизни.

Если вы умеете поддерживать только других, а себя –нет, ваша энергия быстро истощается, и вы остаетесь в не равноценном обмене.

В идеале это умение должно было бы перейти к каждому ребенку от его родителей, но у большинства из нас этого не было, так как наши родители сами не умели себя поддерживать.

В нашей культуре отношений с самим собой вложено с детства то, что хвалить себя некрасиво, нельзя хвастаться, надо быть скромным. И многие дети, а ныне взрослые, игнорируют свои успехи, бояться

открыто радоваться своим достижениям, не умеют принимать похвалу и комплименты.

Зато внутренний критик у нас развит и силен!!!! Мы часто и с легкостью ругаем себя, даже этого не замечая. Наш цензор все время нами не доволен, он всегда знает, что мы можем все сделать еще лучше. Эта критика очень снижает нашу самооценку, блокирует наше развитие.

Чтобы начать развиваться, поверить в себя и понять нашу самооценку нам необходимо научиться дарить себе поддержку и принятие. Дать себе то, что мы постоянно ждем от других. Развивать хорошее отношение к себе это жизненно необходимо.

И это не простая работа.

### **Вот несколько основных моментов для развития самоподдержки:**

**Похвала** - самый простой и легкий способ. Хвалите себя минимум 5 раз в день - «Кто молодец? - Я молодец!» Для начала можно установить таймер или будильник, и в момент сигнала замирать, анализировать, и находить повод за что вы сейчас можете себя похвалить.

**Самопоощрение.** Мы часто не получаем положительной оценки своей работы или своего вклада в какое-либо дело. И это зачастую является причиной увеличения нервозности и раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. Обязательно наградите себя сами, «выпишите» себе «премию», поощрите себя любимой мелочью. Помните: вознаграждения нужны, чтобы отмечать успех и

напоминать себе о том, что вам всё по плечу.

**Неудача**-возможность для развития. Позволяйте себе иногда быть неуспешным. Перестаньте постоянно за все себя винить и критиковать. «Я неудачник, только со мной могло такое произойти, меня никто не любит, я вечно.... На любой негативный отзыв о себе нужно найти положительную замену. «Да, может я и вредная, ЗАТО глаза красивые» . Признание и напоминание о своих достоинствах помогает при излишней самокритичности.

Делай что должно и будь что будет! **Живите в текущем моменте «Здесь и сейчас»**. Не нужно думать: «А если бы я сделал то-то или так-то» Это уже случилось! Мы не можем вернуться в прошлое и что-то изменить, а значит и переживать за это не стоит. Все произошло, как произошло.

**Бросьте якорь**. Это один из инструментов НЛП. Вспомните ситуации своего успеха, события в которых вы чувствовали себя комфортно, спокойно, уверенно. Подумайте, что вы испытывали в ресурсном состоянии. Вспомните положительные эмоции, которые переживали. Переживите снова. А теперь запомните, сделайте так называемый «слепок». И каждый раз, когда вам нужно прийти в ресурсное состояние, бросайте якорь, вспоминайте свои ощущения, возвращайтесь к «слепку» из счастья и радости.

Любите, хвалите и балуйте себя! Не поручать же такое ответственное дело чужим людям)