**Самоосознание.**

Масса вещей влияет на то, как строит свою жизнь человек. Есть врожденные особенности, например, скорость нервных процессов, их подвижность или инертность. Подобные особенности составляют наш темперамент. Есть приобретенные черты, которые формируют наш характер. А еще есть наше представление о самом себе, знание своих особенностей, которое определяет нашу эффективность, дает возможность проявиться способностям и формирует ощущение собственного благополучия.

Ощущение благополучия субъективно, то есть внешние обстоятельства прямо не влияют на степень «счастливости». Влияет восприятие себя и своей жизни. А оно всегда субъективно. Все мы знаем примеры, когда у человека «все есть». По всем пунктам жизненной успешности плюсы: деньги, квартира, семья, работа. Но при этом человек совсем не чувствует себя счастливым. И наоборот. Казалось бы, нет ничего интересного в жизни какого-то другого человека, а он прямо светится. И на самом деле он богатый, только внутренне.

Интересно, что если попросить человека рассказать о себе (не в плане биографических данных), то это оказывается очень трудным для большинства из нас. Кто я? Какой я? Какие мои сильные стороны? Как я их реализую в жизни?

А между тем, в результате многочисленных исследований, было выявлено, что понимание своей природы, знание своих сильных сторон и умение их использовать, является важнейшим компонентом ощущения себя благополучным и счастливым.

Часто можно заметить, что если человека постигла неудача или неприятность, он говорит внутри себя: «ну вот, со мной ВСЕГДА так», «у меня НИКОГДА не получится», «я НИ НА ЧТО не годен». В данных высказываниях присутствует абсолютизация, тотальность того, что происходит. Какой тогда видит жизнь и самого себя этот человек? Серой, безвыходной, застывшей. Много ли у него энергии? Есть ли у него силы бороться и преодолевать? Обычно нет. Зачем прикладываться усилия, если бессмысленно что-либо делать? Свой опыт человек воспринимает негативно.

Иной подход: «СЕГОДНЯ день не задался», «мне нужно больше поработать над этим, чтобы у меня получилось». Это совсем другой контекст. Он отражает временность, ситуативность конкретной неудачи. С этим можно работать или это можно переждать. Как здесь воспринимается жизнь? Есть перспективы, есть ресурсы, в целом, все хорошо. Если есть трудность, человек размышляет, как к ней подступиться, что он может предпринять? Здесь много энергии. Есть силы жить, менять то, что не устраивает, или искать способы приспособиться, если изменить невозможно. Человек позитивно относится к своему опыту, как чему-то полезному, делает выводы.
В первом случае человек чувствует себя пассивным элементом жизни. Во втором, – активным, преобразующим, выбирающим.

Родитель формирует в ребенке восприятие себя и жизни в ту или иную сторону. Он объясняет ребенку, какой он, что у него получается, что не получается, может ли он это исправить и как.

Когда ребенок маленький и только учится ходить, есть, манипулировать предметами, он делает множество неуклюжих попыток. Он любознателен, ему все интересно. Ребенку хочется залезть в каждый ящик, все потрогать, все разбросать. И у родителя есть соблазн буквально на каждом шагу критиковать малыша: «Не лезь сюда», «Не трогай это», «Посмотри на себя, ты весь измазался!», «Ты разлил мой чай!», «Ты снова сломал игрушку!» и пр. В том случае, когда у ребенка что-то получилось, мы обычно говорим: «Молодец!»

Давайте представим, ЧТО ребенок может узнать о себе исходя из примеров, приведенных выше: он постоянно делает что-то не то и не так, а когда, наконец, что-то получилось, то он молодец. Что означает для него это «молодец»? Это оценка взрослым его самого, как человека. Это ощущение того, что его одобрили в какой-то момент. И тогда в течение жизни, чтобы почувствовать себя успешным, он будет искать этого одобрения у других.

Если оглянуться вокруг, (а также внимательно присмотреться к себе), то можно увидеть, что огромное количество людей не уверены в себе, напряжены, недовольны тем, что происходит в их жизни, зависят от мнения окружающих. В старости многие люди становятся злобными оттого, что глубоко в сердце сожалеют о том, как прожили свою жизнь. Они ощущают, что у них был какой-то потенциал, который они не смогли реализовать, и чувствуют себя в некотором тупике, потому что кажется, что менять что-то уже поздно. Это очень страшно. А чтобы не было смертельно страшно, защитой от этого становится злость и обесценивание тех, кто молод и активен.

Как помочь ребенку по-настоящему познакомиться с собой? Как сформировать позитивный образ себя? Как развить позитивное отношение к собственной жизни, которое в итоге приведет к ощущению общей удовлетворенности жизнью?

Я опишу небольшую ситуацию общения, свидетелем которой я невольно стала пару часов назад, пока ехала в лифте с мальчиком 5-6 лет и его мамой.

(Помимо словесной составляющей я отмечаю эмоциональное состояние мамы, которое также влияет на структуру ее послания).

Сын: «Фуууф, как было трудно лазить по этим лестницам!»
Мама (недовольно): «Ну и зачем ты лазил тогда?»
Сын (растерянно): «Ну… я же играл…»
Мама (раздраженно): «И чо ты тогда теперь жалуешься!?»
На это мальчик не нашел, что ответить.

Представьте на секунду себя на месте этого ребенка. Что он хотел сказать маме? Что бы он хотел услышать? Как он себя почувствовал в реальной ситуации? Если это привычный способ общения в их семье, какие выводы он сделает о себе, о своих чувствах, о своем поведении?

Теперь представим себе, как можно было бы по-другому построить диалог:
Сын: «Фуууф, как было трудно лазить по этим лестницам!»
Мама: «Не смотря на то, что тебе было сложно, ты все равно лазил!»
Сын: «Да, у меня получалось! Это было очень весело, мне понравилось там играть!»
Мама: «Здорово! Ты хотел бы еще туда сходить?»
Сын: «Конечно! Давай туда ходить каждые выходные! Я стану ловким, как человек-паук!»

Мы можем предположить, что в этом диалоге ребенок мог бы узнать про себя, что: он способен прикладывать усилия и справляться с чем-то трудным;
то, что он говорит и как себя чувствует, важно для взрослого; его интересы значимы;
если он будет прикладывать усилия и тренироваться, он может добиться результатов.

Если в общении с родителями мальчик из раза в раз получал бы подобные позитивные послания о нем самом, как бы он строил свою жизнь? Наверняка, он бы верил в себя, ставил цели и шел бы к ним, был бы успешен.

Надеюсь, я смогла в этой краткой зарисовке показать пример того, как мы сообщаем детям о них самих. Очень важно провести ревизию своих посланий ребенку. Отследить, что и как мы говорим. Что узнает ребенок о себе, общаясь со значимым ему взрослым. Ведь это, в некотором смысле, определяет качество его жизни, степень благополучия и ощущения самоценности.

Автор: Ольга Турчина

<https://www.facebook.com/groups/psyhologiya/>