



САМООЦЕНКА

как помочь клиенту договориться с
внутренним критиком

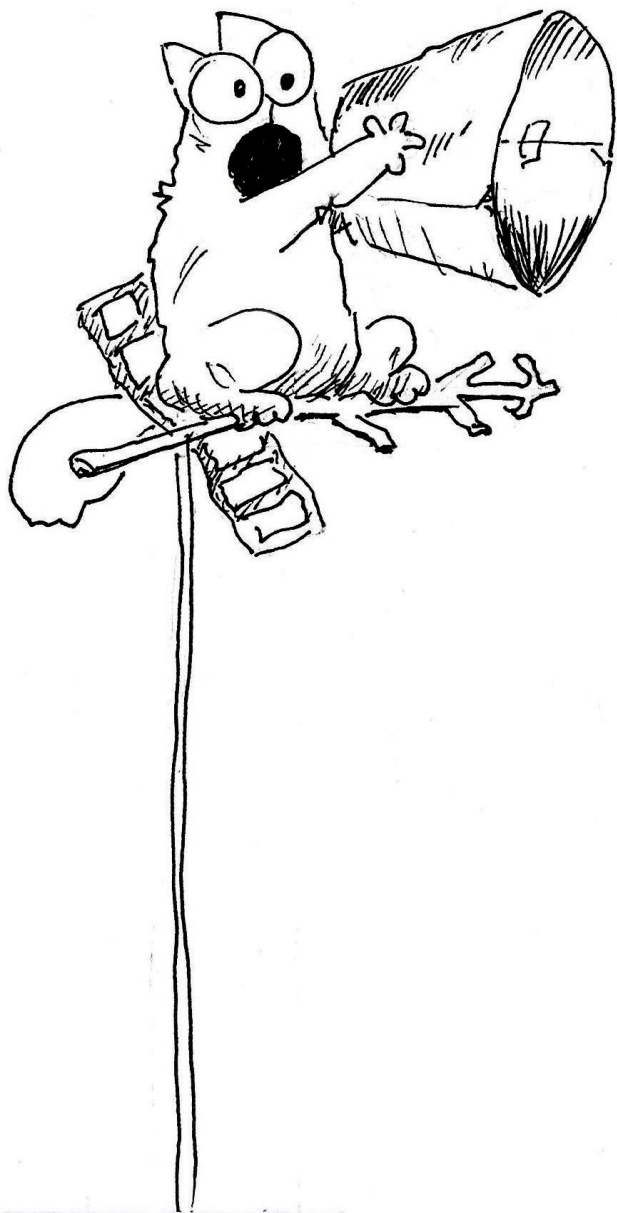
ИННА КАРНЕЙ



+375 29 750-14-11



t.me/nopanic24



САМООЦЕНКА

оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей

Часть личности, которая является важным регулятором поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Большой психологический словарь

Antonięgo, Cezarego

Tomasza, Dominika

Eugeniusza, Seweryna

Sylwestra, Melanii

Mieczysława

ФАКТОРЫ самооценки

ФИЗИОЛОГИЯ

ТЕЛО / ГОРМОНЫ
осанка, жесты,
мимика

ЛУЧШЕ ВСЕХ ОБ ЭТОМ
РАССКАЗЫВАЕТ

TED ЭМИ КАДДИ

"ЯЗЫК ТЕЛА ФОРМИРУЕТ
ВАШУ ЛИЧНОСТЬ"



ОБРАЗ СЕБЯ

↔ ДЕТСТВО
↔ ПУБЕРТАТ
↔ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ



ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ
ФОРМИРУЕТСЯ НА ОСНОВЕ
ОЦЕНКИ АВТОРИТЕТНЫХ ФИГУР



- 1) отождествление себя с фигурой
- 2) принятие оценки

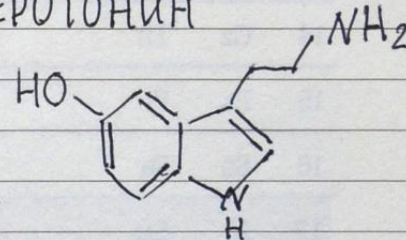
САМООЦЕНКА -

совокупность
взглядов и
убеждений человека
по поводу себя
самого, своих
возможностей, качеств
и места среди
других людей.

от греч. aestimare
"возлагать ценность"

величина непостоянная
очень подвижная

ГОРМОН самооценки -
СЕРОТОНИН



3 ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ
СУТЬ ПОСЛАНИЯ, ЧТОБЫ



Эми Кадди | TEDGlobal 2012

Язык тела формирует вашу личность



20:46



Russian translation by [Olga Dmitrochenkova](#). Reviewed by [Anna Novikova](#).

Details

About the talk

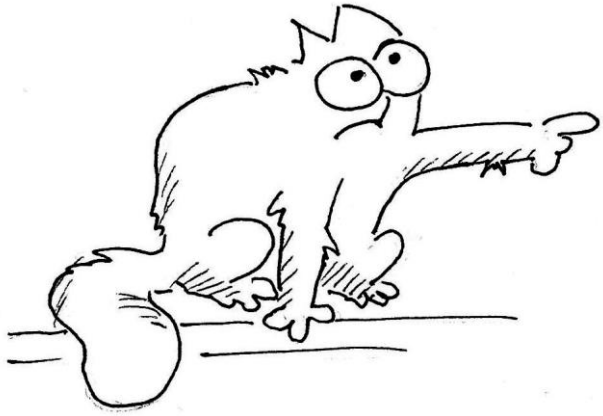
Transcript

52 languages

Язык тела влияет на то, как другие люди видят нас, но он также может изменить наш взгляд на самих себя. Социальный психолог Эми Кадди утверждает, что

63,545,614

views



ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ

как бы мотиватор

Он жёсткий и категоричный, в его руках кнут



НАКАЗЫВАЮЩИЙ

внутренний абьюзер

Хочет ранить, навешивает ярлыки, не предлагает выход

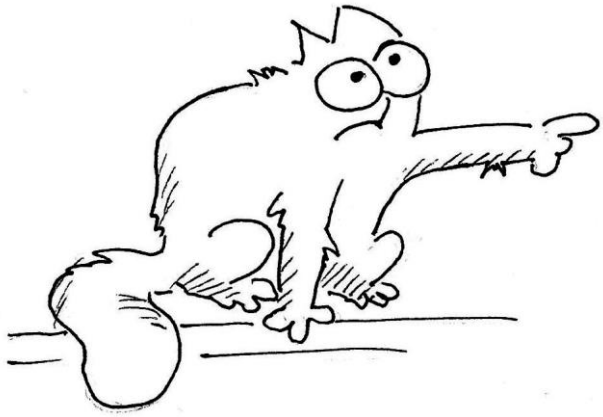


ВНУШАЮЩИЙ ВИНУ

токсичный паникер

Тревожится, стыдит, запугивает

источник .femosofia



ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ

С ним можно договариваться, но не преувеличивайте его значимость. Давайте сделаем его ма-а-а-аленьким и выставим условия, которые подходят нам.



НАКАЗЫВАЮЩИЙ

Посылать подальше самым категоричным образом. В переговоры не вступать.



ВНУШАЮЩИЙ ВИНУ

Этого нужно успокаивать. «Всё будет хорошо, я справлюсь».

источник .femosofia

ЭТАПЫ РАБОТЫ

1

НОРМАЛИЗАЦИЯ

Осознание критика как части личности

2

ЭКСТРАКЦИЯ

Извлечение субличности через визуальный образ

3

РАЗЛИЧЕНИЕ

Опознавание критических посланий и тактик сопротивления

4

ОТПОР

Формирование ментальной защиты от токсичных посланий

5

РЕФРЕЙМИНГ

Изменение привычного нейронного эмоционального ответа

6

ПОДДЕРЖКА

Развитие субличности “здорового взрослого”

РЕФРЕМИНГ

= ПОСЛАНИЙ =
КРИТИКА



ПОСЛАНИЕ
КРИТИКА



ПОДДЕРЖИ-
ВАЮЩАЯ
ФИГУРА

У МЕНЯ НЕ
ПОЛУЧИТСЯ
ПОТОМУ ЧТО...

ЭТО БОЛЬШАЯ
ЗАДАЧА

ВЫИДЕТ КРИВО

У МЕНЯ МАССА
ДРУГИХ ДЕЛ

МНЕ ЭМОЦИ-
ОНАЛЬНО ВСЁ
РАВНО, СДЕЛАЮ
Я ИЛИ НЕТ

• ДЛИННЫЙ
СПИСОК
ОТМАЗОК •

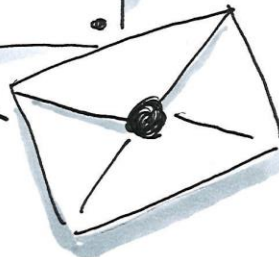
НА САМОМ ДЕЛЕ...

Я МОГУ СФОКУСИРОВАТЬСЯ
НА ОДНОЙ ВАЖНОЙ ЗАДАЧЕ,
ОПИСАТЬ ЕЁ И РАЗБИТЬ
НА НЕБОЛЬШИЕ ПОСИЛЬНЫЕ
КУСОЧКИ

ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ ВЫДЕЛЯТЬ
ОДНУ ЗАДАЧУ, КОТОРУЮ
ДОВОДИТЬ ДО КОНЦА,
ЗАРАНЕЕ НАЗНАЧИВ
ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.

• ПОЗИТИВНЫЙ
РЕАЛИСТИЧНОМ
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ
ФРЕЙМ •

СЕКРЕТНОЕ
ПОСЛАНИЕ



БЛАГОДАРНОСТИ

1

ЗАЕБОТ «ОТВАЛИ, КРИТИК!»

Циничный игровой бот-тренажер здоровой самооценки
[@femosofia_zaebot](#)

2

ТРЕНЕР НАСТРОЕНИЯ

[@MoodmateBot](#)

3

ИННА КАРНЕЙ

www.innakarnei.by



Viber, Telegram

+375 29 750-14-11



Telegram-канал

t.me/norpanic24