**1. «Отражение в кривом или правильном зеркале»**

* **О чем наша тема;**

Считаете ли вы себя счастливым? Пользуетесь ли вы уважением? Вы достигли успеха? А может быть, вы имеете все это вместе?

Или иногда вы чувствуете разочарование в себе, будучи не в состоянии оценить, кем же вы хотите быть? Может быть, вы тот чье самоуважение занижено?

Многие сегодня чувствуют себя подобно собачке, в одной старой английской сказке.

- Однажды собачка гуляла вокруг фермы и пришла в загон для лошадей, где вздымающаяся на дыбы лошадь сказала:

«Ты скоро узнаешь. Что я самая важная и преуспевающая на этой ферме. Я много работаю для фермера. А ты слишком маленькая, чтобы иметь какую-нибудь ценность».

Маленькая собачка приуныла и была готова исчезнуть, когда корова высунула свою голову над забором и сказала: «На этой ферме я имею самое престижное место и поэтому я самая преуспевающая: я приношу семье молоко, масло, сыр. А вы не можете делать это, вы не имеете шанса на успех».

Подошла овца и заявила: «Посмотрите на меня, если вы хотите узнать, как добиться успеха. Я даю шерсть, чтобы было тепло всей семье. Вы не имеете ничего ценного, чтобы дать фермеру. Вы не можете быть победителем».

Один за другим животные высказывали собачке, почему она не имеет шанса на успех.

«Вы должны приносить яйца фермеру», - сказала курица.

«Вы должны ловить мышей, - заявил кот. – В скорости я вас всех превосхожу. Вы не можете сделать то, что я делаю, поэтому вы, никогда не будете иметь успеха на этой ферме».

Наконец собачка удалилась и спряталась под ступеньками крыльца. Она положила свою мордочку на землю и почувствовала себя полным банкротом в жизни.

Старая собака нашла ее там и остановилась, чтобы послушать ее рассказ. «Они правы, - пожаловалась собачка, - я бесполезна для фермера, я не соответствую ничему хорошему, я - банкрот».

«Действительно, - сказала старая собака, - ты никогда не дашь яиц, молока или шерсти, но это не значит, что ты банкрот, неудачник. Почему ты не видишь, что ты можешь делать и быть лучшей маленькой собачкой, какой ты можешь быть».

В тот вечер фермер после длинного, жаркого рабочего дня, уставший пришел домой. Маленькая собачка выбежала, чтобы приветствовать его, лизнула его ноги и прыгнула ему на руки. Они вместе повалялись на траве. Наконец, держа ее возле своей шеи и гладя ее по голове, хозяин фермы сказал: «Каким бы уставшим я ни был, придя домой, я чувствую себя лучше, когда ты меня встречаешь. Я не поменял бы тебя даже на всех животных на ферме».

Внезапно собачка увидела себя глазами ее хозяина и обнаружила, что она была самая ценная и преуспевающая среди всех.

- Можем ли мы увидеть себя в этой сказке? Не случается ли подобного и у нас? Вдруг что-то внутри нас говорит: «Посмотри, какая она красивая!», «Посмотри, чего он достиг, а ты?», «Ты ничего не можешь сделать ценного!», «Ты упустил возможность преуспеть в жизни».

* **Низкая самооценка – проблема современного человека;**

Современный опрос показал, что сегодня 65% людей страдают от низкой самооценки.

В анализе отдела образования было обнаружено, что в 6 классе мальчики и девочки имеют здоровую самооценку, но начиная с 9 класса, многие уже имели проблему самооценки, причем девочки в 2 раза больше, чем мальчики.

Психологи говорят: «Самооценка – одна из наибольших проблем, с которой сегодня встретилось все человечество».

* **Признаки низкой самооценки;**

Люди, у которых наблюдаются признаки низкой самооценки, уделяют слишком много времени, чтобы произвести впечатление на друзей и незнакомцев, в основном это касается внешней стороны дела (выглядеть внешне хорошо, казаться компетентным, подготовить сногсшибательную вечеринку, чтобы произвести впечатление на гостей и т.д.)

Психологи выделили 20 симптомов низкой самооценки:

* Ощущение ненужности
* Трудность в общении с людьми
* Любовь к совершенству, любовь к мелочам
* Неадекватные эмоциональные реакции
* Страх
* Раздражительность, повышенная чувствительность
* Повышенное внимание к чужому мнению о себе
* Склонность к критике
* Зависимость от других
* Трудность в принятии комплиментов
* Беспокойство
* Чрезмерная скрупулёзность
* Законническое отношение к религии и Богу
* Использование гнева для самозащиты
* Отсутствие открытости
* Трудоголизм
* Трудность в выражении эмоций
* Поиск чувства безопасности в материальных благах
* Пассивность
* Чувство неполноценности или превосходства над другими

Задумайтесь над происхождением низкой самооценки, и вы обязательно придете к заключению, что это каким-то образом является частью какой-то важной проблемы.

В своей книге «Самооценка» психолог Р. Шуллер утверждает:

«Я заявляю, что не восполненная потребность в самооценке пронизывает каждое человеческое действие, как отрицательное, так и положительное. Каждый анализ общественных и личных поступков должен показать, что суть всех (грехов) поступков и асоциального поведения есть не что иное, как осознанная или неосознанная попытка восполнить недостаток самооценки».

С ним соглашается и доктор Д. Добсон: «Никогда еще не казалось, что ключи к самооценке недосягаемы для большого процента людей, как в 20 веке, когда широко распространены умственные болезни, невроз, ненависть, алкоголизм, жестокость и социальные беспорядки. Личная самооценка не является чем-то, на что можно не обращать внимание. Каждому из нас необходимо ее иметь, так как от заниженной самооценки страдает, как сам человек, так и окружающие его люди».

- И о том, как страдают люди от заниженной самооценки можно привести множество примеров. (Привести примеры из жизни людей с заниженной самооценкой).

* **Факторы, влияющие на самооценку;**

Их можно подразделить на три группы:

1)духовные

2) физиологические

3) внешние факторы.

Духовный фактор: Римл.7: 19-20()

Физиологический фактор

*Хороший вопрос и ответ: д-р Добсон отвечает на вопросы стр. 337 и 338-339*

*Женская физиология: д-р Добсон отвечает на вопросы стр. 406-407. 411-412.*

К какому решению необходимо прийти?

* Осознайте вашу значимость Пс. 138:13-16.

«Господь бывает, разочарован, когда Его народ недооценивает себя. Он хочет, чтобы его избранные оценивали себя в соответствии с той ценой, которую Он заплатил за них. Они для Него желанны, иначе бы Он не послал Своего Сына, заплатив такую высокую цену за спасение».

«Христос – надежда мира» Е.Уайт с.657

Скажите себе: «как я неповторим!» На вас не висит этикетка «сделано в Корее» или «в России». Вы родились для определенной цели. Начиная с микроскопической клеточки, вы постепенно формировались пока не стали тем необычным человеком, каким вы и я являетесь. Нет больше никого похожего на вас среди 6 миллиардов человек, живущих на планете Земля. Ни у кого нет больше таких отпечатков пальцев, как у вас, нет голоса как у вас, нет вашего облика, нет тех талантов, которыми обладаете вы, нет вашего опыта, и наконец, нет личных качеств, присущих только вам.

* Воспользуйтесь вашими возможностями.
* Начните ценить то, что есть в вас.

Многие из нас похожи на одного старика из Оклахомы. Когда впервые в этом штате были обнаружены нефтяные залежи, часть из них находились на территории, принадлежавшей этому старику. Он всю свою жизнь, прожив в нищете, вдруг стал богатым.

Он сделал то, что многие из нас сделали бы на его месте. Он решил потратить часть этих денег.

 Во-первых, он купил себе «кадиллак» последней марки и привез его в свой старый дом. В тот день после обеда, он приоделся и решил прокатиться по городу на своей новой машине – запряженной парочкой лошадей.

Нет, двигатель машины работал хорошо, просто тот старик так и не научился, куда вставлять ключ и как включать зажигание. В машине была сотня лошадиных сил, но старик довольствовался только двумя.

Вы можете сделать намного больше, чем вы можете себе представить. Вы обладаете большими способностями к успеху, чем даже представляете себе. Ваш потенциал огромен.

Специалисты говорят, что мы используем лишь малую часть того, что имеем.

Средний человек использует лишь 10% своих способностей. Более поздние исследования антрополога показывают, что эта цифра составляет 6%, но согласно еще более поздним исследованиям она снижена до 4 %.

Оказывается, мы все можем быть гораздо более способными, чем мы есть!

Как и тот старик из Оклахомы, мы довольствуемся лишь двумя лошадиными силами вместо ста! Зачем такая экономия?

Нельзя такими оставаться, мы должны произвести перемены в своей жизни.

* **Влияние ложных представлений на успех и самооценку;**

Часто успех и самооценка основаны на ложных пониманиях. Существует 5 ложных представлений об успехе и самооценке:

-собственность,

-положение в обществе,

-внешность,

-выполнение работы,

-мнения окружающих.

Что я имею? Как хорошо я работаю? Насколько я важен в обществе? Как я выгляжу? Что обо мне думают люди?

Успех, с точки зрения таковых, становится ничем иным, как доказательством себе того, что я особенная (особенный), что имею ценность и достоинство.

Вспомните вновь ту сказку, про маленькую собачку! У собачки была низкая самооценка потому, что она смотрела на других животных и думала, что должна оправдать все их ожидания. Слишком часто вы и я думаем то же самое. Мы смотрим на других людей и пытаемся жить согласно тому, что они от нас ожидают.

Вследствие этого мы начинаем терять свою индивидуальность. И часто постоянное стремление угодить кому-то, кому-то подражать приводит к депрессии и падению самооценки.

* Самооценка начинается с чувства достоинства, уникальности. Мы уникальны уже потому, что мы есть.
* Потом успех становится не чем иным как старанием стать тем, кем я бы мог быть.
* Успех охватывает все мои действия, в поисках своего места в жизни.

Иногда нам кажется, словно чей-то голос говорит нам, что мы ничего не можем сделать хорошо.

Психологи говорят, что каждый из нас слышит внутренние голоса. Откуда они исходят? Некоторые из них принадлежат нашим родителям, дедушкам, бабушкам, или нашим учителям, которые иногда столько раз повторяют нам, что это автоматически запоминается, а когда мы попадаем в подходящие условия, запись начинает воспроизводиться. Другие голоса принадлежат нам самим, они повторяют нам то, что мы сами себе говорили в подобных обстоятельствах.

Специалисты считают, что мы способны заглушить голоса, которые нам не нравятся. Мы сознательно можем сделать выбор, также как мы выбираем канал на ТВ при помощи дистанционного пульта управления, нажимая на нужную нам кнопку.

В силах каждого из нас избирать предметы, которыми будут заняты наши мысли, и которые будут формировать наш характер. Выключите пленку неудачника. Переключитесь на другой канал.

* **Что можно сделать с неудачей.**

**А) Признайте неудачу.**

Из-за греха все идет кувырком, у нас ничего не получается. Если мы признаем свои неудачи, мы получим милость и прощение, и нам представится возможность измениться.

**Б) Благодарите Бога за неудачу.**

Поражение часто оказывается благословением, показывая нашу неспособность исполнять волю Божью без Его помощи.

**В) Извлекайте урок из неудачи.**

Неудачи учат осторожности. Мы учимся на страданиях и ошибках.

**Г) Используйте неудачу как переходной мост к успеху.**

Некоторых Господь воспитывает через разочарование и неминуемый провал. Его цель – научить этих людей справляться с трудностями. Он вдохновляет их, дает решительность превращать неудачу в успех.

У одного фермера был любимый мул. Однажды он упал в колодец. Поразмыслив над ситуацией, фермер признал, что вытащить мула он не сможет, а смотреть как он будет медленно умирать, он тоже не в силах. И решил помочь ему, закидать колодец землей, похоронив там мула. Он стал тачкой, возить землю и засыпать колодец. Но по мере того как земля сыпалась на мула, он стал стряхивать ее, двигаться, а фермер все возил и возил землю, а мул все утаптывал и утаптывал ее, пока не оказался на таком расстоянии, что смог выбраться из колодца. Мул был свободен. Он стал грязнее, но мудрее. То, что предназначалось для его погребения, послужило его спасению.

**Д) Преодолейте неудачу.**

Все неудачи не являются грехом, но каждый грех – неудача. Иисус пришел на землю не только, чтобы умереть за наши грехи, но чтобы и показать нам, как их преодолеть. Методы, которые Он дал нам в Писании, следующие: Дух Святой, молитва. Пение, служение другим.

**Е) Переосмыслить неудачу, (превратите ее в одну из возможностей).** Иногда возможно обратить поражение в победу, для этого, надо всего лишь изменить наш взгляд на происходящее.

 Начните уважать и ценить себя и вас начнут ценить другие.