**2. «Самоуважение – фундамент взаимоотношений»**

* **Что является критерием ценности людей;**

Представьте себе, что вам нужно решить одну важную задачу, дать оценку другому человеку.

Если бы вам пришлось развесить ценники на людей, с которыми вас сводит жизнь, как бы вы это сделали? Какими бы критериями пользовались?

Что бы вы учли в первую очередь? Обратили бы внимание на внешний вид, а может на возраст, или на положение?

Каждый сделал бы оценку по своим критериям. Иногда эта оценка настолько субъективна и несправедлива, что причиняет человеку боль. Но, к сожалению, мы эти ценники вешаем.

Мне приходилось консультировать людей, у которых по разным причинам была занижена самооценка, т.е. по жизни люди вешали им ценники, а потом их убедили, что они таковы и есть. И когда после нескольких встреч, эти люди начинали понимать, что они что-то значат, чего-то добиваются, что не всё так плохо, как им внушили. От радости они начинали даже плакать, они освобождались от непосильного груза, который годами пригибал их к земле.

Всё начинается с детских сказок, из которых мы узнаём, что ведьмы обязательно безобразны, а симпатичные девушки добрые, и единственно, что спасёт гадкого утёнка, это превращение его в прекрасного лебедя.

Ценность человека ставится в зависимость от красоты зубов, а счастье определяется исключительно выбором косметики. В последнее время эта тенденция, кажется, достигла апогея. Красиво - значит хорошо. Невзрачное - значит плохо. Жизнь всё больше превращается в погоню за подобающим имиджем. Мир, несомненно, гораздо более ориентирован на внешнюю привлекательность, чем это было несколько десятилетий тому назад. Сегодня главное то, что попадает на глянцевую обложку журнала, или то, чему уделяют внимание вечерние новости. Нам постоянно навязывают своё восприятие окружающего мира.

Такая озабоченность, чисто внешней стороной, таит в себе опасность. Она может исказить нашу оценку, как самих себя, так и окружающих.

Итак, сегодня мы поговорим с вами, что такое самоуважение, каковы признаки его отсутствия и как от этого страдают окружающие нас люди, особенно наши близкие.

* **Что такое самоуважение;**

САМОУВАЖЕНИЕ. Уверенность в своем праве быть счастливым. Достижения, успех, любовь, уважение, дружба и удовлетворение собой – всё это присуще мне.

Господь знал, какую роль будет играть наша самооценка в жизни, поэтому он включил её в две самые основные заповеди, о которых знает весь христианский мир - заповедь «Возлюби…»

1. Любовь к Богу.

2. Любовь к себе.

3. Любовь к ближнему.

Любовь к людям начинается с любви к себе.

Поверь в себя, полюби себя, и если ты будешь любить себя много, ты дашь себе столько любви, что уже не надо будет тянуть с других, а ты сам сможешь её щедро раздавать.

«Что имею, то даю тебе». Я могу отдать только то, что имею. Мало того, моя негативная оценка перерастёт в глухое раздражение и конечно, оно когда-нибудь, и прорвётся наружу. Что имею, то даю, если я не уважаю себя, я и не уважаю тебя…

Если я не имею любви к самому себе, как я могу поделиться ею с моим супругом? Если жена научилась кричать на мужа после 8 лет супружеской жизни, то её дочь будет кричать после 3 месяцев совместной жизни. Что имею, то даю….

Вот почему так важно разобраться - люблю ли я себя? Бог знал, чем это обернётся для наших семей, поэтому дал эту заповедь.

Пример женщины, которая спросила, не будет ли смешно, если после трёх лет совместной жизни, я впервые скажу мужу, я тебя люблю.

* **Какое влияние оказывает отсутствие самоуважения (рассмотреть проблемы, которые влияют на построение здоровых отношений с окружающими);**

**1.Ограничивает вашу возможность любить и принимать других.**

Близкие к вам люди - родители, родственники, возлюбленный или возлюбленная становятся постоянным громоотводом вашей депрессии. В конце концов, ваша половина, ваши дети становятся невинными жертвами вашего отношения к себе.

**2.Влияет на выбор партнёра для брака.**

Если ты чувствуешь себя на миллион долларов, то, по всей видимости, ты будешь думать и поступать как миллион долларов. Если ты будешь думать и поступать, как миллион долларов, ты будешь привлекать тех, кто чувствует, думает и поступает как миллион долларов.

**3.Определяет будущее ваших детей.**

Самоуважение - ключ к будущему вашего ребёнка.

Сегодня я могу только сказать, что само отношение к собственной жизни выдаёт ваше неуважение к себе, так, что дети постепенно утратят уважение к вам. Подсознательно они также будут тяготеть к низкой самооценке. НО и эту ситуацию можно изменить - мы создаём счастливую семью.

**4. Влияет на качество интимной жизни в вашей будущей семье.**

Если вы сами не любите свою внешность - за низкий рост, слишком маленькую грудь, или тонкие ноги, или даже просто за отсутствие волос на груди - конечно, едва ли вы поверите в то, что можете показаться привлекательными кому-нибудь. Такое отношение к своему внешнему виду может породить страхи в сексуальных отношениях. Может привести даже к тому, что вы используете секс, только бы доказать свою цену.

Симпатичная, красиво одетая молодая девушка, сдерживая слёзы, рассказывала про себя: «Я всё время считаю себя некрасивой и неудачницей, у меня никогда ничего не ладилось, и теперь это привело меня к беспорядочным половым связям. Я боюсь, что, разглядев меня, какая я безобразная, ни один молодой человек не захочет иметь со мной серьёзные отношения. Поэтому независимо нравится мне он или нет, я всегда очередному партнёру сразу говорю: У меня ничего нет к тебе, кроме сексуального влечения, мне ты совсем не нравишься. Только секс и не более.

Но когда они уходят, я от всего этого страдаю ещё больше».

**5. Вы можете стать терпеливыми к негативному отношению к вам - потому что считаете, что не заслуживаете лучшего.**

Если ты поглощён отрицательными чувствами к самому себе, то будешь искать взаимоотношения, подтверждающую твою никчемность. Когда ты испытываешь внутреннюю пустоту, когда ты боязлив и легко поддаёшься давлению, когда ты зависим, от вещей, рода деятельности, давления других людей, ты будешь цепляться за любые отношения, даже те, которые причиняют тебе боль, ты позволишь злоупотреблять собой.

* **Как достичь здоровой самооценки;**

Именно здоровая самооценка, то чего не хватало Карлсону из знаменитой сказки. Карлсон – здоровяк физически и душевно, но это дичок, который всех любит и никого не уважает. Карлсону хорошо, но людям рядом с ним плохо. Он причиняет им неприятности.

Необходима переориентация с «я» на « другого».

Опережающая доброжелательность создаёт положительную петлю во взаимоотношениях, недоброжелательность – отрицательную. Из зёрна любви вырастает сад. Из зёрна агрессии поднимаются джунгли. Какие зёрна вы носите в своей душе?

В достижении самоуважения нужно обратить внимание на следующее:

**Откуда у меня такие мысли?**

«Найдите причину, может вы подверглись жестокому обращению в детстве, вас постигли жизненные неудачи или вы чувствуете, что вас не любят?».

**Предать забвению прошлое.**

Думая о вчерашнем, не смогу заснуть сегодня и не научусь действовать в будущем. Прости и забудь. Это для твоего же блага.

(Притча про монахов).

**Признать свою неповторимость**

**Найти положительные качества.**

**«Используйте их практически»**

**Говорите, думайте позитивно.**

Измени свой образ мышления, никогда не сравнивайте себя с другими.

**Помогайте другим.**

Мир битком набит одинокими, разочарованными людьми, которые нуждаются в вашем сочувствии. Если ты желаешь себя почувствовать лучше и физически и умственно, испеки что-то для друга, удиви пожилого человека маленьким подарком, посети больного, наконец, выслушай кого-то.

* **Библейское обоснование.**

Веселое сердце, как врачество, а унылый дух сушит кости. Пр.17.22