

Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ





Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Понятие самооценки и её роль в психологической структуре личности.

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА И ПОЧЕМУ ОНА ВАЖНА?

Самооценка — это наше внутреннее зеркало, которое отражает отношение человека к самому себе. Она формируется из опыта детства, окружения и успехов-неудач.

От самооценки зависит, насколько уверенно человек движется вперёд и справляется с жизненными трудностями. Высокая самооценка помогает принимать решения легко и свободно, низкая же заставляет сомневаться и тормозит развитие. Распространение стандартизированных метрик.

Важно понимать, что самооценка бывает стабильной и нестабильной. Если она колеблется от успеха к неудаче, человеку сложно найти внутреннюю опору и чувствовать себя стабильно уверенным.

Психологи часто сталкиваются с проблемами клиентов именно из-за низкой самооценки. Люди боятся рисковать, ставить цели и мечтать крупнее. Работа над повышением самооценки открывает путь к развитию личности и личностному росту.

Работа психолога заключается не только в выявлении проблем самооценки, но и в помощи клиенту увидеть свою уникальность и ценность. Это даёт силы идти дальше и добиваться поставленных целей, несмотря ни на какие трудности.

2. Причины формирования заниженной самооценки.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА: ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЭТОТ НЕВИДИМЫЙ ГРУЗ?

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДЕТСТВА

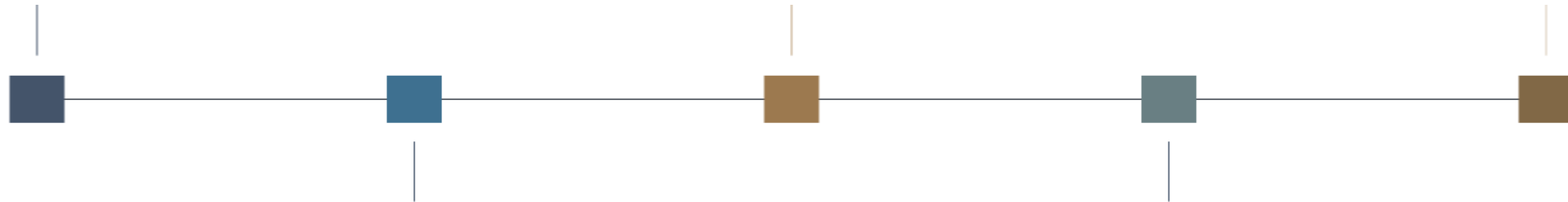
Вспоминаешь обидные слова родителей или учителей? Да-да, именно тогда часто формируется первый взгляд на самого себя. И даже спустя годы эти установки продолжают жить внутри нас!

ПОСТОЯННЫЕ СРАВНЕНИЯ С ДРУГИМИ

Когда вокруг столько успешных и красивых людей, легко почувствовать себя недостаточно хорошим. Но помни: каждый уникален, и сравнивать себя с кем-то другим — всё равно что пытаться надеть чужие ботинки! Координация приложений для электронной коммерции.

СТРАХ НЕУДАЧИ

Один провал — и вот уже кажется, будто всё потеряно навсегда. Этот страх парализует, мешает развиваться и пробовать новое. Важно научить клиента воспринимать ошибки как уроки, а не приговор!



ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ ОКРУЖАЮЩИХ

Без понимания и одобрения близких сложно поверить в собственные силы. Психологу важно выявить такие моменты и поддержать своего подопечного, помогая найти внутренние ресурсы.

ВНУТРЕННИЕ УБЕЖДЕНИЯ («Я ПЛОХОЙ», «Я НЕУДАЧНИК»)

Эти мысли закрепляются глубоко в подсознании и влияют на поведение человека. Помочь клиенту осознать и изменить подобные установки — важная задача каждого психолога.



3. Диагностика уровня самооценки клиента методами психодиагностики.

УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

Диагностика самооценки клиента — важный этап работы любого психолога. Вот пять простых шагов, чтобы сделать этот процесс эффективным и приятным!

Начинайте с доверительного разговора.

Самооценка часто скрыта глубоко внутри. Чтобы её раскрыть, важно создать атмосферу доверия и поддержки. Пусть клиент почувствует себя комфортно и свободно делится своими переживаниями.

Используйте проверенные методики.

Есть много инструментов диагностики самооценки, от тестов до наблюдений. Выбирайте подходящие вашему клиенту методы и следите за результатами.

Не бойтесь уточнять детали.

Иногда нужна дополнительная информация, чтобы составить полную картину. Задавайте уточняющие вопросы мягко и деликатно 😊 Например: «Расскажите подробнее, почему вы так думаете?»

Анализируйте результаты вместе с клиентом

Обсуждение результатов помогает лучше понять ситуацию и принять дальнейшие шаги 👥 Поделитесь выводами и обсудите возможные пути улучшения самооценки.

Помните о своей роли помощника и проводника

Вы направляете клиента к осознанию собственной ценности и потенциала ✨ Ваша задача — поддержать, вдохновить и показать путь к лучшей версии самого себя.

4. Основные признаки и проявления сниженного уровня самооценки.

ПРИЗНАКИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ: УЧИМСЯ ВИДЕТЬ НЕВИДИМОЕ

Вот пять основных моментов, на которые стоит обратить внимание психологам при диагностике сниженной самооценки клиента:

- Постоянные сомнения в собственных силах и способностях
- Склонность к самокритике и самобичеванию даже после небольших неудач
- Боязнь пробовать новое из-за страха осуждения окружающих
- Неспособность принимать комплименты искренне и спокойно
- Зависимость от чужого мнения и одобрения, желание нравиться всем вокруг

Работаем именно с этими показателями самооценки.



НИЗКАЯ САМООЦЕНКА? ВРЕМЯ ПРОКАЧАТЬ ВНУТРЕННИЙ КОМПАС!

Вот пять простых шагов, чтобы помочь клиентам лучше справиться с заниженной самооценкой:

- Осознание: Важно научить клиентов распознавать моменты, когда неуверенность берет верх. Осознанность помогает вовремя остановить негативные мысли!
- Самопринятие: Поддержите клиента в принятии себя таким, какой есть сейчас. Это первый шаг к любви и уважению к себе.
- Развитие сильных сторон: Помогите клиенту найти и развивать таланты и способности, которыми он гордится. Ведь каждый уникален и талантлив по-своему!
- Здоровое окружение: Окружение влияет на нас больше, чем кажется. Подсказывайте клиентам избегать токсичных людей и ситуаций.
- Практики благодарности: Научите благодарить себя за достижения, даже самые маленькие. Благодарность питает уверенность и улучшает настроение!

И помните: ваша поддержка меняет жизнь ваших клиентов к лучшему



6. Эффекты негативного восприятия себя клиентом.

ПЛОХОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ: СКРЫТЫЙ ВРЕД ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

- Постоянная самокритика портит мнение о себе и тормозит развитие. Человек видит только недостатки, забывает про достоинства.
- Низкая самооценка заставляет замыкаться дома, избегать общения с людьми. Кажется, будто никому нет дела до него.
- Боязнь провала мешает двигаться вперед. Люди боятся начинать новые дела, потому что переживают за неудачу.
- В душе возникают противоречия, которые вызывают стресс и плохое настроение. Специалисту надо найти причину плохого мнения человека о самом себе.
- Похвала за успехи улучшает самочувствие. Поддержка укрепит веру в собственные силы и поможет человеку развиваться гармонично.

7. Факторы риска развития личностных расстройств вследствие снижения самооценки.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА: ФАКТОРЫ РИСКА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Для глубокого понимания проблемы низкой самооценки важно выделить ключевые аспекты, оказывающие влияние на психологическое состояние индивида:

Утрата уверенности

Регулярное столкновение с негативным опытом, критическими замечаниями или социальной изоляцией приводит к постепенному снижению уровня самооценки субъекта.

Детская психическая травма

Отрицательный детский опыт оказывает значительное воздействие на процесс формирования адекватной самооценки во взрослом возрасте, создавая предпосылки для последующих психологических проблем.

Комплекс неполноценности

Сравнительный анализ собственных достижений с успехами других лиц формирует устойчивое ощущение собственной недостаточности, трансформирующееся в постоянное неудовлетворение личностью собственными качествами.

Отрицательные когнитивные установки

Устойчивые негативные убеждения относительно личных качеств, талантов и профессиональных компетенций фиксируются в сознании индивидуума, формируя основу его идентичности и препятствуя позитивному восприятию самого себя.

Избыточные требования к себе

Стремление соответствовать завышенным внутренним стандартам порождает эмоциональную нестабильность, усиливает стрессогенные реакции и способствует дальнейшему понижению самооценки.

8. Особенности когнитивных искажений у лиц с низкой самооценкой.

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ У ЛИЦ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ

Особенности когнитивного восприятия лиц с низкой самооценкой характеризуются рядом устойчивых паттернов мышления, приводящих к систематическим ошибкам оценки собственной личности и окружающей действительности.

Среди типичных проявлений выделяются

- негативные установки относительно собственных качеств и способностей («самообвинение»),
- склонность игнорировать позитивную обратную связь («фильтрация»)
- и преувеличивать значение негативных событий («катастрофизация»).
- тенденция к глобализации негативного опыта, когда единичные неудачи воспринимаются как подтверждение общей несостоятельности индивида («персонализация»).

Для коррекции указанных явлений целесообразно применение техник когнитивно-поведенческой терапии, направленных на выявление и переосмысление автоматических мыслей, формирование реалистичного взгляда на себя и ситуацию.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию

- навыков объективного анализа ситуаций,
- повышению уровня самоуважения через постановку достижимых целей и
- обучение методикам управления стрессовыми ситуациями.
- Эффективна также работа над укреплением внутреннего локуса контроля и осознанием личной ответственности за достижения и ошибки.

9. Психологические защиты и их влияние на восприятие собственной ценности.

КАК ВНУТРЕННИЕ ЩИТКИ МЕШАЮТ УВИДЕТЬ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО

Отрицание:

когда прячемся от реальности, словно зарываем голову в песок 😊 Это мешает принять свою ценность и уникальность!

Проекция:

перекладываем ответственность на окружающих, будто зеркало переворачиваем 🙄 Так теряем контакт с собственными чувствами и потребностями.

Регрессия:

возвращаемся в детство, чтобы избежать взрослой ответственности 🕒 Но ведь именно там мы забываем, насколько ценны наши взрослые качества и умения!



ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ ВМЕСТЕ

Вот несколько простых и эффективных подходов для работы с клиентами, страдающими от низкой самооценки:

Создаем безопасное пространство:

Дайте клиенту почувствовать себя услышанным и понятым. Это поможет раскрыться и начать доверять вам.

Учимся позитивному мышлению:

Помогите клиенту осознать свою уникальность и сильные стороны через упражнения и техники визуализации.

Ставим реалистичные цели:

Поддерживайте клиента в постановке достижимых целей и празднуйте даже маленькие победы!

Обсуждаем прошлые успехи:

Вспоминание прошлых достижений помогает укрепить уверенность в себе и поверить в собственные силы.

11. Ромашка построения самооценки:

ТЕРАПИЯ САМООЦЕНКИ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

1. Начните с диагностики истинных убеждений клиента о себе
2. Используйте позитивные аффирмации и визуализации
3. Помогите клиенту выявить внутренние барьеры и ограничения
4. Обучайте методикам осознанности и принятия себя
5. Развивайте умение ставить реалистичные цели и достигать их
6. Применяйте техники релаксации и снятия стресса
7. Работайте над принятием ошибок и неудач
8. Создавайте безопасное пространство для самовыражения
9. Поддерживайте мотивацию через маленькие победы и успехи
10. Закрепляйте результаты регулярными встречами и обратной связью





Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



МЕТОДЫ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ

12. Индивидуальные консультации: структура сессии и основные этапы работы.

КОНСУЛЬТАЦИИ НА ВЕС ЗОЛОТА

Первый этап:

Встреча лицом к лицу. Знакомимся, определяемся с целями и ожиданиями от консультаций.

Разбираемся, откуда ноги растут у низкой самооценки 😊

Второй этап:

Работаем над принятием себя любимого(ой).
Учимся видеть сильные стороны, прощаемся с внутренними критиками и строим крепкий фундамент уверенности



ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ И РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ

Преимущества:

- Обмен опытом участников помогает увидеть себя глазами окружающих, получить объективную обратную связь.
- Группа создает поддерживающую среду, способствующую развитию уверенности и чувства принадлежности.
- Возможность наблюдать успехи других членов группы стимулирует личный рост и мотивацию.

Недостатки:

- Риск возникновения конкуренции и сравнения среди участников, что может негативно повлиять на самооценку.
- Некоторые участники могут испытывать трудности с доверием группе, что замедляет процесс терапии.
- Ограниченность индивидуальной работы с каждым участником, особенно при наличии глубоких личностных проблем.

14. Когнитивно-поведенческая терапия как основной подход коррекции самооценки.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ САМООЦЕНКИ: ТРИ КЛЮЧЕВЫХ АСПЕКТА

1. Выявление автоматических негативных мыслей:

Психотерапевт помогает клиенту осознать внутренние негативные убеждения («Я недостаточно хорош») и проверить обоснованность этих установок через рациональное мышление.

2. Формирование позитивных убеждений:

Работа над укреплением реалистичных положительных представлений о себе путём поведенческих экспериментов и ежедневных упражнений («Я достоин уважения»).

3. Обучение саморегуляции эмоций:

Развитие навыков осознанности и эмоциональной устойчивости позволяет человеку лучше справляться с ситуациями, вызывающими снижение самооценки.

15. Использование техник арт-терапии в работе с негативными установками.

АРТ-ТЕРАПИЯ ПРОТИВ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК



1. Выражение через творчество:

Рисование, лепка, коллажи помогают выразить скрытые чувства и мысли, позволяя клиенту осознать и проработать негативные установки.

2. Символическое переосмысление:

Использование метафор и символов помогает трансформировать негативное восприятие себя и мира в позитивное и конструктивное видение.

3. Снижение тревожности:

Творческая деятельность снижает уровень стресса, создавая пространство для безопасной работы с травмирующими переживаниями и убеждениями.

16. Техники НЛП и гипноза для повышения уверенности в себе.

ПОВЫШАЕМ УВЕРЕННОСТЬ ЧЕРЕЗ ТЕХНИКИ НЛП И ГИПНОЗА

1. Якорение ресурсов:

Создание устойчивых позитивных состояний путём закрепления положительных эмоций на визуальных образах, звуках или ощущениях.

2. Субмодальности:

Изменение внутренних представлений себя через работу с яркостью, цветом, размером образов, звучанием голоса внутри головы.

3. Гипнотическое внушение:

Формирование новых убеждений и установок, повышающих самооценку и уверенность в себе через прямое подсознательное воздействие.



17. Телесно-ориентированная терапия: практика интеграции тела и сознания.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ

1. Работа с телесными зажимами:

выявление мышечных блоков, снятие физического напряжения через специальные упражнения и массажи.

2. Осознание эмоций телом:

обучение распознаванию эмоциональных состояний через физические ощущения, связь психики и физиологии.

3. Дыхательные практики:

использование дыхательных техник для расслабления, снятия стресса и улучшения общего самочувствия пациента.

18. Коучинговые методы в повышении личной эффективности.

КОУЧИНГОВЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Постановка целей:

Формулировка чётких, измеримых и достижимых целей помогает фокусироваться на результатах и повышает мотивацию.

Самоанализ и осознание:

Работа над выявлением внутренних барьеров, ограничивающих убеждений и привычек, мешающих развитию.

Развитие навыков планирования и тайм-менеджмента:

Освоение техник эффективного распределения времени и ресурсов способствует росту продуктивности и снижению стресса.



19. Формирование новых позитивных установок через осознанность.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК ЧЕРЕЗ ОСОЗНАННОСТЬ

1. Развитие внимательности:

обучение клиентов осознавать свои мысли, чувства и поведение здесь-и-сейчас, выявляя негативные установки и заменяя их конструктивными мыслями.

2. Работа с убеждениями:

пересмотр автоматических негативных убеждений клиента, формирование альтернативных положительных взглядов на себя, окружающих и жизнь в целом.

3. Практики саморазвития:

внедрение техник релаксации, медитации и визуализации, способствующих формированию устойчивого внутреннего ресурса и устойчивых позитивных изменений.

20. Обучение методикам саморегуляции и стрессоустойчивости.

КАК ОБУЧИТЬ КЛИЕНТОВ ТЕХНИКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПОВЫСИТЬ ИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

- **Осознание чувств:** научите клиента распознавать эмоции и физиологические реакции тела на стрессовые ситуации через ведение дневника эмоций и регулярную рефлексию состояния.
- **Дыхательные техники:** покажите эффективность простых дыхательных упражнений («дыхание животом», диафрагмальное дыхание) для быстрого снижения уровня стресса и напряжения.
- **Практики осознанности:** предложите клиенту освоить медитации и практики mindfulness для повышения концентрации внимания и управления эмоциональным состоянием.



21. Применение тренингов асертивности для улучшения социальных взаимодействий.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИНГОВ АСЕРТИВНОСТИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ

- **Тренинг направлен на развитие уверенного поведения и коммуникации**, позволяющих выражать личные потребности и чувства открыто, прямо и уважительно по отношению к другим людям.
- **Ключевые техники включают обучение самоутверждению** через вербальные утверждения («Я-высказывания»), ролевые игры, моделирование ситуаций и групповую поддержку участников.
- **Цель тренинга** — повысить самооценку клиентов, улучшить умение устанавливать границы в отношениях, снизить тревожность и стресс от взаимодействия с окружающими людьми.

Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



ЭТИКО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА



22. Принципы профессиональной этики в консультировании клиентов с низкой самооценкой.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА В РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ

Акцент на поддержку:

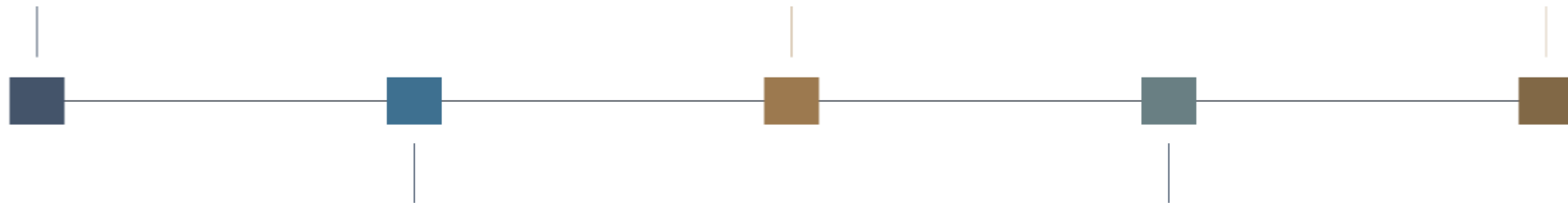
Подходите к клиенту бережно, демонстрируя уважение и принятие личности клиента вне зависимости от ситуации.

Отсутствие осуждения:

Избегайте оценочных высказываний и сравнений с другими людьми, чтобы клиент чувствовал себя комфортно и открыто выражал чувства.

Стимулирование самостоятельности:

Помогайте клиентам развивать собственные способности, избегая чрезмерной опеки или решений за них.



Соблюдение конфиденциальности:

Строго соблюдайте конфиденциальность всей личной информации клиента, обеспечивая доверие и безопасность.

Повышение компетентности:

Постоянно совершенствуйте профессиональные знания и навыки работы с проблемами самооценки через обучение и супервизии.



23. Границы ответственности психолога перед пациентом.

ГРАНИЦЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПСИХОЛОГА

1. Соблюдение конфиденциальности:

Психолог обязан хранить в тайне всю полученную от клиента личную информацию, включая результаты диагностики и терапии, обеспечивая безопасность личной жизни пациента.

2. Компетентность в своей деятельности:

Только тот уровень помощи, который соответствует профессиональной квалификации психолога, должен оказываться клиенту. Недопустимо принимать пациентов вне сферы собственной компетенции.

3. Не навреди:

Любое вмешательство должно способствовать улучшению состояния пациента, не создавая угрозы здоровью физического и психического характера.

ВЫГОРАНИЕ ПСИХОЛОГА: РИСКИ И ПРОФИЛАКТИКА

Эмоциональное истощение: Работа с клиентами, испытывающими проблемы с самооценкой, требует постоянного эмоционального вовлечения. Психологу важно соблюдать баланс, уметь дистанцироваться от переживаний клиентов и регулярно отдыхать.

Снижение профессиональной эффективности: Частое погружение в чужие негативные переживания снижает продуктивность работы специалиста. Необходимо развивать личные практики осознанности и самоанализа, чтобы поддерживать высокий уровень профессионализма.

Повышение стрессоустойчивости: Регулярная работа над собой через обучение новым методикам, консультации супервайзера, участие в тренингах личностного роста помогает минимизировать риск профессионального выгорания.

25. Важность непрерывного образования и повышение квалификации..

ПОЧЕМУ ВАЖНО САМООБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ПСИХОЛОГА? ИСТОРИЯ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ САМООЦЕНКИ

Ранние теории:

Начало XX века ознаменовалось появлением ранних исследований самооценки через призму психоанализа Фрейда и Юнга. Самоценность рассматривалась как результат бессознательных конфликтов личности.

Когнитивно-поведенческий подход:

К концу XX века когнитивные терапевты сосредоточились на влиянии негативных автоматических мыслей и убеждений на уровень самооценки.

Гуманистический подход:

В середине XX века гуманисты вроде Карла Роджерса начали подчеркивать важность позитивного отношения человека к себе и концепцию безусловного принятия себя.

Современный интегративный взгляд:

Сегодня ученые признают мультидетерминированность самооценки, объединяя элементы психодинамического, гуманистического и когнитивного подходов.

Только в ногу со временем можно оставаться
грамотным специалистом помогающей профессии!

26. Этика предоставления услуг онлайн-консультирования.

ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО САМООЦЕНКЕ

Конфиденциальность:

Обеспечьте надёжную защиту личных данных клиентов через защищённые каналы связи и анонимизацию личной информации клиента до минимально необходимого уровня раскрытия.

Профессиональная компетентность:

Регулярно повышайте квалификацию в области онлайн-консультирования, изучайте специфику работы с самооценкой дистанционно и используйте проверенные методики оценки и коррекции самооценки.



27. Организация рабочего пространства и создание комфортной атмосферы для клиента в режиме онлайн.

СОЗДАНИЕ УЮТНОГО ПРОСТРАНСТВА ЧЕРЕЗ ЭКРАН

Предсказуемость:

заранее оговаривайте детали встречи — продолжительность сессии, используемые программы и правила конфиденциальности.

Эмпатия через технику:

уделяйте внимание качеству связи, выбирайте тихое место и используйте камеру для поддержания визуального контакта.

Гибкость подхода:

будьте готовы быстро адаптироваться к изменениям состояния клиента и техническим проблемам, проявляя терпение и поддержку.



28. Оценка результатов проведённой терапевтической работы.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕРАПИИ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Изменение когнитивных установок:

клиент осознаёт собственные позитивные качества и способности, снижает самокритику и негативное мышление.

Рост уверенности в себе:

проявляется в повышении уровня активности, инициативности, принятии ответственности за свою жизнь и решения проблем.

Повышение социальной адаптации:

улучшение коммуникативных навыков, способность устанавливать доверительные отношения и свободно выражать чувства и мысли.



29. Перспективы дальнейшего сотрудничества и сопровождения после завершения курса терапии.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТЕРАПИИ

Регулярная поддерживающая терапия:

рекомендуется организовать периодические встречи для поддержания достигнутых результатов и профилактики рецидивов низкой самооценки.

Развитие самостоятельности клиента:

научить человека самостоятельно выявлять признаки снижения самооценки и применять освоенные техники самопомощи.

Повышение социальной активности:

мотивация к участию в социальных мероприятиях и группах поддержки для укрепления уверенности в себе через позитивный опыт взаимодействия с окружающими.



30. Похвалите клиента и себя за работу

ИСКУССТВО ПОХВАЛЫ: ТРИ КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛА

Конкретность: Хвалите конкретные достижения, чтобы клиент чувствовал ценность своей работы («Вы проделали отличную работу над самооценкой»).

Искренность: Подбирайте искренние формулировки, отражающие вашу личную оценку («Ваш прогресс меня вдохновляет!»).

Совместность: Отмечайте вклад обеих сторон процесса («Вместе мы достигли значительных результатов»).

Доверие клиента: Психолог с адекватной самооценкой вызывает больше доверия у клиентов, демонстрируя уверенность и компетентность.

Эффективность терапии: Самооценка влияет на качество взаимодействия и способность оказывать поддержку клиентам в сложных ситуациях.

Профессиональное развитие: Высокая самооценка мотивирует психолога постоянно развиваться, осваивать новые методики и повышать квалификацию.

31. Самооценка психолога тоже должна быть на высоте. Почему?

**ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА
ПСИХОЛОГА — ЗАЛОГ
УСПЕШНОЙ РАБОТЫ**

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

