САМОКРИТИКА & САМОПІДТРИМКА.

Наше ставлення до себе формується на основі ранніх стосунків з батьками. Якщо батьки, виховуючи дитину, часто підкреслювали недоліки та не звертали увагу на успіхи чи позитивні якості дитини, то, виростаючи та звикаючи до цього, людина починає критикувати себе самостійно та часто не вміє себе підтримати.
В нормальних дозуваннях - самокритика регулює нашу поведінку. Але, якщо цим зловживати і постійно інтенсивно критикувати себе - це стає звичкою, образом мислення, підриває віру в себе, знижує самооцінку та стає ознакою психічного нездоров‘я.

Людина звикає використовувати самокритику, як основний спосіб контакту з собою, мотивування себе,
наказування себе.
Йде неприйняття себе реального, ілюзія, що потрібно бути ідеальним, провалення в самокритику.
Відбувається навішування на себе ярликів: я неповноцінний, нерозумний, нездатний, непотрібний, негарний…

Корисною вправою для вимірювання самокритики буде відслідкування протягом дня:
- якими словами я себе називаю?
- що про себе думаю?
- я більше критикую себе чи підтримую?

Головне правило конструктивної самокритики- метод сендвіча:
похвала- критика- похвала (тобто, якщо вже критикувати, то обов‘язково з підтримкою)

В людей, які занадто багато себе критикують, зазвичай, не сформовано і не розвинено вміння себе підтримувати.
Здається, що тільки за допомогою самокритики можна від себе чогось добитися, а похвала розслабляє.
Але, насправді, постійна самокритика може призводити до пригнічення, тривожних та депресивних станів.

І тут важливою навичкою, яку потрібно розвивати, буде - менше занурюватися в самокритикуючі думки, більше дозволяти собі підтримку.

❤️ САМОПІДТРИМКА - це така корисна здорова форма комунікації з собою, ресурс, прояв любові до себе. Це безоціночне прийняття себе таким, як є та співчуття собі в складних ситуаціях.
Це тепле, дружнє ставлення до себе.
Це добрі слова, які ми собі кажемо, навіть якщо щось не вийшло.
Це вміння помічати в собі не тільки погане, а й хороше. Це віра в себе. Це не жалість, не слабкість, а турбота, сила, вміння витримувати свої важкі стани за рахунок підтримки.
Тому що, не дивлячись на те, відповідаємо ми своїм чи чужим вимогам, чи не відповідаємо, ми все одно заслуговуємо на підтримку, яка надає нам внутрішні сили, оптимізм, опору на себе.

Вчитися замінювати самокритику самопідтримкою - не швидкий процес, але дуже корисний.
Якщо довго не було дозволу собі на самопідтримку, то ця навичка може складно прищеплюватися, але, якщо якийсь час тренуватися, в мозку почнуть формуватися нові нейромережі, які будуть відповідати за таку важливу нам звичку самопідтримки 🤗