

Як проявляється знецінення



1. Коли хтось не виправдовує очікування. Внаслідок чого виникають сильні почуття незадоволення. Чим сильніше почуття, тим сильніше проявляється знецінення: від удаваної **байдужості, критики, насмішок до жорстокої помсти.**
2. Коли людина не вміє захоплюватися та розділяти радість чи успіх іншого. Через знецінення справляється зі своїм почуттям заздрості. Якщо занадто цінувати успіхи інших людей, то самостійні досягнення ставляться під сумнів; якщо ж їх знецінювати, вони стають більш реальними.
3. Коли людина **хоче маніпулювати** Вами через почуття. Знаючи про Вашу емоційну чутливість та здатність швидко засмучуватись, людина Вас знецінює і таким чином **отримує владу над Вами.** Оскільки, Ви готові зробити що завгодно, щоб тільки не відчувати цих почуттів.
4. Коли в ситуації гострого емоційного болю одна людина, намагаючись заспокоїти іншу, промовляє: “Та чого ти засмучуєшся, воно того не вартує...” Проте в момент, коли інша людина переживає сильні емоції, у зв’язку **із втратою чогось,** вона не хоче щоб те, що для неї **важливо, знецінювали чи критикували.**
5. Інколи применшення значення людини трапляється тому, що раніше її вважали ідеалом, емоційно до неї прив’язалися, а потім гірко розчарувалися. **Щоб пережити біль і розчарування, людина переконує себе та інших, що вона не важлива і не значна.**
6. Та найбільш руйнівне знецінення по відношенню самих до себе. Себе, **свою цінність і свої успіхи часто знецінюють люди з низькою самооцінкою,** схильні до самопожертвування. Вони не говорять про свої бажання, не озвучують свої потреби, не висловлюють свої невдоволення, тому що бояться образити іншого. Їм здається, що думки і почуття інших людей куди важливіше, ніж їх власні.

Як поводитися з такими людьми

- ✚ Коли Ви відчуваєте таке ставлення до себе, то перш за все не потрібно виправдовуватися перед тією людиною.
- ✚ Є критика дії, а є критика особистості. Якщо людина хоче вказати на Ваші помилки, вона зверне увагу на Ваші вчинки. Та спочатку подумайте чи дійсно людина являється експертом у даному питанні?
- ✚ Якщо Вам завжди говорять, що з Вами щось не так, тоді варто змінити оточення або звести комунікації з ними до мінімуму.
- ✚ Визнайте свої успіхи, піднімайте самооцінність та дайте право іншим на їх думку. Ви не повинні всім подобатися.
- ✚ Якщо близька людина любить все знецінювати, потрібно обов'язково повідомити їй про те, що це приносить Вам болючі переживання. Та коли нічого не змінюється, подумайте, чи потрібна Вам ця людина?



«САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ.
УМІННЯ БУТИ СОБОЮ»

Будь-яке спілкування має приносити користь або бути приємним!

Намагайтеся уникати тих, хто прагне підірвати Вашу віру в себе, у власні сили, можливості та досягнення!

Запрошую бажуючих набути навичок впевненості та навчитись говорити «ні» на індивідуальних заняттях в кабінеті №302