

Как да изградим позитивен вътрешен Аз-образ?

(тренинг – I част)

Случвало ли ви се е някога да присъствате на вечерно парти и да се окажете единственият човек, облечен ежедневно? Или по време на официално тържество да откриете, че имате петно на своята дреха, при това на забележимо място? Подобни незначителни на пръв поглед ситуации биха могли да сринат самочувствието ви, тъй като си давате сметка, че не може да направите най-добро впечатление на околните. Занижената самооценка и загубата на увереност в себе си водят и до загуба на чувството за собствено достойнство, което от своя страна може да предизвика поведение, несъответстващо на вашата личност.

Образът, който представяте пред околните посредством своя физически облик – дрехите, прическите, гримът, избрани от вас, езикът на тялото, който използвате, са основание за начина, по който ви възприемат хората от обкръжението ви. Вие бихте могли да изберете подходящите думи и да ги произнесете с необходимата интонация и сила на гласа, но ако езикът на вашето тяло не съответства на словесната форма на изразяване, отправеното от вас послание ще се окаже деформирано. Получателят на съобщението се влияе по-скоро от зрителното възприятие, отколкото от слуховото - това е статистически доказан факт, независимо дали това ни харесва, или не.

Предлагаме ви едно практическо упражнение, което ще ви помогне да тренирате изграждането на позитивен вътрешен Аз-образ

Седнете пред огледалото и си представете следните ситуации. Постарайте се максимално реалистично да преживеете съответните състояния! Едновременно с това наблюдавайте изражението на лицето си, жестовете, положението на тялото, отчитайте дори и най-малките промени и детайли:

1. Вие сте попаднали в задръстване. Никой не може да помръдне от мястото си, но шофьорът на автомобила, който е зад вашия, постоянно натиска клаксона. Наблюдавайте в огледалото своето изражение.
2. Авторитет, пред който сте в подчинена позиция (директор, родител), ви критикува строго, тъй като не сте изпълнили нещо, което той е изисквал от вас. Вие започвате да спорите с него, защитавайки себе си, но изведнъж сякаш сте ударен от гръм: вие разбирате, че той е съвършено прав, а вие сте в голяма грешка. Наблюдавайте в огледалото своето изражение.
3. Вие сте облечени перфектно за някакво важно събитие. Вървите по уличния тротоар, но изведнъж минаващото край вас момче с велосипед ви облива с улична кал от най-близката локва, като при това не просто отминава нататък, а ви поглежда с насмешка. Наблюдавайте в огледалото своето изражение.

Коментар:

Свитите юмруци, ръцете, притиснати към гърдите или скрити зад гърба, стиснатите челюсти, сърдито извитите вежди и втораченият поглед – това са жестове и мимики, които винаги съпровождат агресивните чувства и поведние. Гневът и раздражението могат да породят подобна нервна реакция, а напрегнатият директен поглед в очите на другия човек винаги говори за прикрита агресия.

Спокойното и отпуснато състояние на човека се потвърждава от езика на тялото: открит поглед, свободна поза, отпуснати покрай тялото ръце. Мускулите на лицето не са напрегнати, вие не криете погледа си и не пронизвате събеседника с очи.

Важно:

Разбирането и усъвършенстването на навиците за невербална комуникация е типичен пример за това как можем да тренираме общуването с колегите/съучениците си, да придобиваме опит,

наблюдавайки и поведението на другите. Изпълнявайки посоченото упражнение, вие научавате какъв е езикът на вашето тяло и какъв е вашият начин за невербална комуникация. Приемете своя образ такъв, какъвто е. Ако откривате нещо, което все пак не харесвате, опитайте да го промените. Това е стъпка към изграждане на позитивен вътрешен Аз-образ.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.