

Nisko samopouzdanje

Nisko samopouzdanje je unutrašnje uveerenje koje oblikuje način na koji pojedinac vidi sebe i svoje sposobnosti. Evo nekoliko detaljnijih karakteristika niskog samopouzdanja:

1. Samokritičnost:

- Osoba s niskim samopouzdanjem često je sklona strogoj samokritici.
- Postavljanje nerealnih standarda i kritikovanje sebe čak i za najmanje greške.

2. Izolacija i Socijalna Distanciranost:

- Nisko samopouzdanje može rezultirati izbegavanjem društvenih situacija iz straha od negativnog vrednovanja od strane drugih.
- Osoba se može osećati nesposobnom za druženja ili izražavanje svojih potreba.

3. Potreba za Potvrdom od Drugih:

- Osoba s niskim samopouzdanjem često zavisi od spoljnih potvrda kako bi se osećala vrednom.
- Zavisnost o tuđem odobravanju može dovesti do osećaja nesigurnosti.

4. Perfekcionizam:

- Perfekcionizam je često povezan s niskim samopouzdanjem.
- Osoba postavlja izuzetno visoke standarde za sebe, a neuspeh doživljava kao potvrdu vlastite nesposobnosti.

5. Negativna Autopercepcija:

- Osoba s niskim samopouzdanjem često ima negativnu sliku o vlastitoj vrednosti.
- Fokus na nedostacima umesto na vlastitim snagama.

6. Izbegavanje Izazova:

- Strah od neuspeha može dovesti do izbegavanja izazova i novih situacija.
- Osoba može radije ostati u poznatom, čak i ako to ograničava njen lični razvoj.

KBT pristupa niskom samopouzdanju pomoću tehnika kao što su:

1. Kognitivna restrukturacija:

- Identifikovanje i izazivanje iracionalnih uverenja koja podržavaju nisko samopouzdanje.
- Zamena negativnih misli pozitivnijim i realnijim perspektivama.

2. Postavljanje Ciljeva:

- Definisanje realnih ciljeva kako bi se postigla postupna poboljšanja i povećalo samopouzdanje.
- Postavljanje malih koraka prema većim ciljevima.

3. Asertivnost:

- Razvoj veština asertivnog izražavanja potreba i postavljanja granica.
- Poboljšanje sposobnosti komunikacije s drugima.

4. Rad na Samopoštovanju:

- Povećanje svesti o vlastitim snagama i postignućima.
- Razvoj pozitivnog odnosa prema sebi kroz postavljanje realnih očekivanja.

Kroz ove tehnike, KBT pruža strukturani i ciljani pristup podršci pojedincima u prevazilaženju niskog samopouzdanja i izgradnji pozitivnijeg odnosa prema sebi.