



ЮЛИЯ ШИБАНОВА

ОЦЕНОЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ

Юлия Шибанова

**Оценочная зависимость.
Тетрадь самопомощи**

«Издательские решения»

Шибанова Ю.

Оценочная зависимость. Тетрадь самопомощи / Ю. Шибанова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655844-1

В книге вы найдете практические упражнения, рассчитанные на 20 дней для решения проблемы. Оценочная зависимость — беспокойство за то, что подумают о вас люди, сильно мешающее жить. Минимум теории, максимум практики. Упражнения помогут вам сделать первые шаги для решения проблемы и обрести свободу действий.

ISBN 978-5-00-655844-1

© Шибанова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Немного теории	6
Какие признаки есть у оценочной зависимости?	7
Причины формирования оценочной зависимости	8
День 1	9
День 2	13
День 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Оценочная зависимость. Тетрадь самопомощи

Юлия Шибанова

© Юлия Шибанова, 2025

ISBN 978-5-0065-5844-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Немного теории

Перед тем, как начать решать проблему, давайте разберемся с чем именно будет работать, что это за явление, как оно проявляется и откуда оно берется.

О, боже! Как он смотрит сейчас на меня..Наверное, он заметил, что я облилась... Ох уж это пятно... Его точно всем видно и все прохожие смотрят только на него и думаю, какая я неряха. Так, кажется, я иду ни в ту сторону... Надо пройти еще несколько домов... Чтобы люди не подумали обо мне ничего плохого.. Хочу писать стихи... но страшно выкладывать, вдруг их закритикуют, напишут, что это бред.

Интересно, почему этот мужчина так на меня смотрит? Наверное, заметил, что у меня сегодня получились разные стрелки, как же нелепо я сейчас выгляжу.

Знакомо? Эти и другие мысли часто возникают у людей с так называемой «оценочной зависимостью».

Это те люди, кто живут мнением других, бояться проявиться, почти каждый свой поступок соотносят с тем, как оценят его окружающие, а эмоциональное состояние напрямую зависит от этих оценок. Сказали что-то хорошее-человеку хорошо, сказали гадкое- человек в унынии, день не задался... Такое явление очень опасно для гармоничного существования. Оно не берется на ровном месте, но об этом чуть позже.

Поэтому если дать ***определение*** этому явлению, то оценочная зависимость – это желание одобрения окружающих людей и страх того, что окружающие люди вас не примут, отвергнут, потому что с вами что-то ни так. Это явление напрямую связано со стыдом и постоянным сравнением себя с другими людьми.

И часто это беспокойство за то, что подумают (даже не озвучат, а подумают другие люди).

Люди с оценочной зависимостью часто могут быть жертвами манипуляций, как от других людей, так и специалистов по продажам, так как навязать товар таким людям проще простого.

Какие признаки есть у оценочной зависимости?

1. Вы боитесь высказывать свое мнение, так как считаете, что оно никому не нужно/ неверно/ неправильно.
2. Вам страшно выступать перед публикой, выкладывать что-то в соц. сети, так как боитесь негативных комментариев и критики.
3. Вы часто подбираете слова и выражения, чтобы не обидеть других людей.
4. Чтобы принять решение, вам нужно посоветоваться.
5. Вы боитесь конфликтов и стараетесь их избегать.
6. Вы просчитываете реакцию окружающих на свои слова и свое поведение.
7. Вам сложно делегировать полномочия.
8. Вы часто делаете многое за других людей, позволяете людям слишком много и не умеете говорить «нет».
9. Вам сложно отказывать людям в их просьбах, в помощи.
10. Вам сложно о чем-либо просить других людей.
11. Вам тяжело настаивать на своем, отстаивать свою позицию и свои требования.
12. Вы позитивно реагируете на похвалу, но в глубине души до конца не верите тому, что о вас сказали.
13. То, как вы выглядите, рассчитано на то, чтобы нравиться внешне в первую очередь другим (и только во вторую – себе).
14. Вы бы хотели нравиться всем, без исключений.
15. Из возможных вариантов поведения вы (осознанно или неосознанно) выбираете тот, что поможет вам заслужить похвалы или оставить о себе хорошее впечатление.
16. Другой человек в вашем восприятии – гораздо более могущественен, чем вы сами, его желания – важнее, идеи – гениальнее.
17. Вы замечаете, что с течением времени у вас постепенно растет общее ощущение собственной незначимости, неуспешности, бессилия.

Причины формирования оценочной зависимости

Как и большинство психологических проблем-из детства. Так как психика ребенка не способна выдерживать эмоциональную нагрузку, многие события оттуда травмируют и оставляют свой негативный след.

Если выделять причины, то это:

1. Модель воспитания ребенка, когда его любили за что-то и воспитывали как хорошего мальчика или девочку.
2. Психологические травмы.
3. Нестабильная самооценка.

Разберем более подробно:

1. Оценочная зависимость появляется у тех людей, у кого в детстве были очень требовательные родители, кто любил ребенка только за то, что он делал, за его достижения. И часто таким детям говорили следующее:

- Будь хорошим мальчиком / хорошей девочкой.
- Будешь плохо себя вести-отдам тебя тому дяде, милиционеру.
- Любовь и уважение надо еще заслужить.
- Если кто-то подумает о тебе плохо, ты подставишь этим всю семью.
- «Вон, видишь, как на тебя дядя смотрит, это потому что ты обляпалась»
- Проявлять себя – стыдно.

2. Если родители сравнивали вас с другими детьми, пытались сделать из вас лучшую версию, требовали слишком многого.

3. У вас накоплено много опыта, где вас ругали за проявленность, запрещали шуметь, проявлять эмоции, возможно даже били, жестко наказывали, после этого вы можете бессознательно бояться повторения этих ситуаций и стараетесь предугадать мысли других людей, чтобы только не испытывать подобных эмоций снова.

4. Вас учили ориентироваться на оценки других, угождать и говорили, что вас и ваших потребностей не существует.

- Я последняя буква алфавита.
- Мало ли что ты хочешь.
- Хочется- перехочется.

Переходим к практике. Далее я опишу упражнения, которые вам помогут проработать внутреннего критика, выполняйте их каждый день, и вы заметите изменения.

Главная задача при работе с оценочной зависимостью определить для себя, на какие оценки себя стоит реагировать, а на какие нет.

Забрать способность оценивать вас у окружающих людей и присвоить ее себе.

Разрешить себе быть плохим/ плохой, неудобной, такой, какая/ какой вы есть.

Разобраться с убеждениями, которые так влияют.

[illegible]

Задание 2:

Попробуйте вспомнить, когда в каких ситуациях вы проявлялись таким человеком, которым вам сейчас нельзя. (Где вы якобы нарушаете их запреты и вам стыдно за это).

Что тогда говорили значимые взрослые? Как они реагировали? Какое наказание было для вас за такое проявление? Запишите. Проанализируйте задание 1 и задание 2. Похожие ситуации? Близкие друг к другу?

Например, вы боитесь сейчас выглядеть глупым человеком. Вам говорили, что глупый человек будет плохо жить, работать дворником. Вы боитесь, что потеряете все из-за такого поведения и вам очень страшно из-за этого показаться глупым.

Взрослые это осуждали, вам было стыдно. Вас могли наказывать за глупость, лишая просмотра мультиков.

[illegible]

.
.
.
.
.
.
.
.

День 2

Задание 1:

Запишите, мнения каких людей вы больше всего боитесь. Почему эти люди так важны для вас? Кого они вам напоминают?

Например, мне страшно, что подумает обо мне начальник, так как если я сделаю что-то ни так он может уволить меня с работы. Он отдаленно напоминает моего учителя, перед которым было страшно допустить ошибку.

[illegible]

- .

- .

- .

- .

- .

- .

Задание 2:

Перечислите 10 положительных качеств, которые характеризуют именно Вас. Выделите те качества, которые вам страшно потерять в глазах других людей. И попробуйте предположить почему именно их?

Например, я добрая, отзывчивая, сочувствующая, трудолюбивая, ответственная.
Страшно потерять доброту- т.к нельзя к людям относиться плохо.
Страшно потерять отзывчивость- т.к. людям надо помогать.

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- .

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

День 3

Задание 1:

Подумайте и напишите, кто вас чаще всего критикует. (Не вам кажется, что о вас подумали плохо, а напрямую вам это говорит).

Что говорит этот человек вам?

Какую угрозу вы несете этому человеку?

Почему человеку это выгодно?

Например, человека критикует коллега по работе, опытная, взрослая женщина, кто проработала 20+ лет на одном рабочем месте.

Она говорит, что все делается неправильно, все ни так, полностью обесценивает любое действие.

Угроза: женщина боится, что ее могут уволить из-за появления вас, вы моложе, современнее, быстрее выполняете обязанности.

Выгода: таким образом она успокаивает себя, создает вам имидж некомпетентного человека, защищает свое место.

Имеет ли место ее критика? Относится ли она к вам на самом деле? **НЕТ.**

[illegible]

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Уместна ли критика?

Относится ли она к вам на самом деле?

С вами правда что-то ни так?

Задание 2:

Если у вас есть возможность- возьмите фото того человека, что вас активно критикует. Если нет возможности можете схематично нарисовать этого человека.

Если у вас хорошего развито воображение, то можете просто представить образ этого человека в деталях: настроение, одежда, состояние, эмоции.

Произнесите вслух критику этого человека. Какие чувства она у вас вызывает?

Дальше сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И произнесите следующее:

(имя), вы говорили, что я (записанная мысль). Заберите это себе, это ваше, ваша оценка меня, которая не имеет ко мне никакого отношения. Я возвращаю вам это обратно. Мне это больше не нужно. Вы это делаете потому что (выгоды из предыдущего задания), ко мне это не имеет никакого отношения.

И представьте, как вы передаете эту мысль этому человеку в виде любого образа, предмета, цвета.

Пример: коллега, вы говорили, что у меня ничего никогда не получится, я некомпетентна в том, что делают, где только такие как я учатся. Заберите это себе, это ваше, ваша оценка меня, которая не имеет ко мне никакого отношения. Я возвращаю это вам обратно. Мне это

больше не нужно. Вы это делаете, потому что сами боитесь быть уволенной. Это ваше, ко мне не имеет никакого отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.