МОКУ Падунская общеобразовательная коррекционная школа-интернат

психолого-педагогической поддержки

Беседа:

«Я зависим от чужого мнения»

Составила:Кирсанова А.В.

2017 год

Цели:

Задачи:

Чужое мнение как психологическая зависимость. Причины и признаки зависимости от чужого мнения. Как оградить себя и свою семью от такой привязанности. Популярные способы избавления от влияния окружающих.

1

Содержание :

Влияние на жизнь

Основные причины

Признаки

Как перестать зависеть

Зависимость от чужого мнения — это психологическое состояние человека, обусловленное угнетением собственного «Я» в пользу посторонних соображений. Формирование данного качества начинается глубоко в детстве, когда родители оценивают и корректируют поступки малышей. Зародившийся в раннем возрасте страх быть осужденным либо непонятым сковывает собственную гордыню и заставляет идти на поводу у чужого мнения.

Влияние зависимости от чужого мнения на жизнь

Родительское влияние на мнение ребенка

Зависимость от чужого мнения возникает обычно у людей со слабым характером. Среди особенностей такого человека можно наблюдать неспособность самостоятельно принимать какие-либо решения и легко поддаваться влиянию посторонних. Такое состояние способствует подчинению людей с данным качеством другим, более сильным и волевым.

Как такого рода зависимость влияет на жизнь человека:

Потеря собственного «Я». Складывается впечатление, что окружающие давят и пресекают личностное мнение индивида. Под таким воздействием теряется способность самостоятельно выстраивать свою жизнь и самому принимать решения в том или ином вопросе.

Потребность в оценке со стороны. Такие люди нуждаются в комментариях и одобрении своих поступков, действий. Различная реакция расценивается как наставление на путь истинный. Человек, который имеет такую зависимость, подвергается влиянию абсолютно всех окружающих.

Непререкаемое мнение родителей. Ребенок, за которого еще в самом детстве принимали решения всегда родители, уже в зрелом возрасте нередко зависит от их мнения. Такие люди остаются привязанными к оценке со стороны своих родных и не в силах им противоречить, хотя имеют противоположный взгляд. Подобная привязанность может повлечь за собой неспособность самостоятельно существовать.

Неспособность отстаивать свою позицию. Если в детстве малыш постоянно подвергался давлению со стороны сверстников или старших, повзрослев, он не сможет вести дискуссию. У него отпадет желание доказывать свою точку зрения. Ему будет легче согласиться, а свое мнение отодвинуть на второй план.

Желание быть похожим на всех. Человек с подобной позицией боится выделиться из толпы и пытается жить по принципам стада. Таким людям всегда важно знать, что они не хуже других, а такие, как все.

Избегание ответственности. Личности, которым присущи данные качества, способны на обман, на них нельзя положиться, потому что они всячески избегают ответственности. Человек, который уходит в сторону от решения серьезных вопросов, не приветствуется в рабочем коллективе.

Люди, зависимые от чужого мнения, часто страдают низкой самооценкой, считают себя неполноценными и страдают от этого. Наделенные такими качествами не могут успешно двигаться по карьерной лестнице, наладить семейные отношения, подчинены общественному мнению.

Важно! Подобная зависимость делает из человека раба, которым могут все руководить, указывать на ошибки и пресекать малейшего рода проявление индивидуальности. Чтобы избежать нежелательного развития такого подневольного состояния, необходимо сразу же бить тревогу и пытаться избавиться от него.

Основные причины зависимости от мнения других:

1.Неуверенность как зависимость от чужого мнения

Люди рождаются в мире с установленными принципами и моральными нормами. Вся дальнейшая жизнь заключается в том, чтобы соответствовать обществу. Но некоторые считают, что чужое мнение наставит их на правильный путь и поможет не выбиться из колеи. Такого рода зависимость в итоге может привести к потере индивидуальности, неспособности самостоятельно принимать решения.

Причины возникновения зависимости от постороннего мнения:

1.Слабый характер. Люди с такой чертой легко поддаются влиянию извне.

2.Человек, ведомый по своей сущности. Такие индивиды избегают ответственности и не в силах самостоятельно принимать решения.

3.Неудачный опыт. Появляется в детстве, когда родители пресекали инициативу ребенка что-то сделать самостоятельно. С возрастом отпадает надобность руководить своей жизнью, и данная особенность перелаживается на плечи знакомых либо родственников.

4.Низкая самооценка. Данное качество не дает возможности отстаивать свои интересы, а наоборот заставляет человека замкнуться, чтобы не вызвать постороннее осуждение.

5.Нехватка любви в детстве. Во взрослой жизни индивид жаждет привлечь к себе внимание, выпрашивая одобрение или осуждение у посторонних. Данные поступки помогают ему почувствовать, что он не пустое место.

6.Созданные стереотипы. Если ребенка хвалят за все поступки (покушал, проснулся, сходил в туалет и пр.), он живет в страхе сделать что-то не так и поэтому всегда руководствуется чужими советами.

Мнение чужих людей зачастую представляет постороннее виденье любой ситуации, а уже учитывать его или нет — дело каждого, зависимо от его личностных предпочтений. Когда человек зависим, он принимает все указания и следует им, забывая о собственных интересах.

Важно! Детское воспитание становится основой для зарождения зависимости. Как и многие другие психические формирования, ее можно предотвратить при помощи правильно подобранных методов целенаправленного развития личности.

Признаки зависимого от чужого мнения человека:

1.Страх перед обсуждением и критикой

2.Желание подражать или соответствовать социально-принятым установкам препятствует проявлению собственной сущности. Надобность в личностном развитии отпадает, ведь отдаются предпочтения оценкам и мнению людей, которые являются для человека авторитетами.

Основные признаки зависимости:

Человек, прежде чем совершить какое-то действие, задумывается, как общество оценит данный поступок, что подумают другие. Эти мысли влияют на принятое в итоге решение.

Подвергнувшийся критике испытывает угнетение, эмоциональный спад и болезненное самочувствие.

Появляется боязнь подвергнуться всеобщему обсуждению либо критике.

Есть необходимость в положительной оценке и похвале своих действий, достижений либо личностных качеств.

Человек испытывает угнетение, когда его поступки позитивно не оценены.

Старательность индивидуума сводится к тому, чтобы соответствовать ожиданиям людей.

Человек жертвует своими принципами и взглядами в пользу чужого мнения.

Игнорирование дискуссий, присутствие боязни отстаивать свою точку зрения.

Появляется ощущение, что человек проживает чужую жизнь, и при этом происходит угнетение собственного «Я».

Мнение чужих людей может затмить достоинства и повлиять на потерю собственного лица. Если перечисленные признаки в наличии, значит, нужно бить тревогу. Ведь данное проявление способствует угнетению индивидуальности и мешает достичь поставленных жизненных целей.

Как перестать зависеть от мнения чужих людей

Агрессивность как противостояние чужому мнению

Люди по своей сущности очень зависимы. Каждая семья, воспитывая детей, по-разному относится к их свободе самовыражения. Некоторые родители предпочитают растить малышей диктаторскими методами, а другие, наоборот, склоняются к демократии. Тот ребенок, которого подвергали эмоциональному насилию, ущемляли в поступках, становится зависим от мнения общественности.

Проанализировав проблему, психологи разработали определенный алгоритм действий, как не зависеть от чужого мнения:

1.Наблюдение за собой. В основу данной методики положена практика осознанности. Необходимо проанализировать свои мысли. Самые разнообразные чувства должны быть замечены. Тогда человек поймет, что в его эмоциях присутствует обида, гнев, тревога, чувство невысказанности. Выявив данные особенности, он учится их распознавать без деления на плохие и хорошие. Научившись чувствовать свои мысли, люди определяют их происхождение. Оценивая по достоинству эмоциональную реакцию на раздражитель, появляется осознанность, которая избавляет человека от самоосуждения.

2.Уединение. Люди, страдающие зависимостью, боятся одиночества, они пытаются быть даже с теми, кто им вредит, лишь бы не остаться один на один с собой. Чтобы избавиться от такой негативной привязанности, необходимо постепенно научиться оставаться одному. Осознавая, что данный способ эффективен, нужно подготовить место для времяпровождения. Созданная благоприятная атмосфера позволит находиться в спокойствии и гармонии с собой. Такие действия со временем отобьют страх перед одиночеством и научат самостоятельности.

3.Определение собственных желаний. Привязанные к чужому мнению люди не имеют жизненных целей и собственного взгляда на ту или иную ситуацию. Все представленные проявления скрываются за чужим лицом, ведь все, что желают близкие, хочет иметь и зависимый человек. Такому индивиду нужно найти силы в себе и ответить на вопросы, что важно для него и кем он хочет быть в жизни.

4.Проявление агрессии. Каждому человеку свойственно выплескивать свое эмоциональное негодование и отстаивать личностное виденье на ту или иную ситуацию. Если постоянно сдерживать в себе агрессию и не выпускать ее наружу, это может вызвать болезненное самочувствие, развить личностную апатию. Отстаивая свою позицию, получится обрести собственное мнение, которое поможет вырваться из плена зависимости.

5.Установление границ. Обозначив четкий предел дозволенного, человек обретает всеобщее одобрение. Шаткие границы порождают неуверенность, что отталкивает множество людей. Ведь только отчетливые грани говорят о присутствии жизненных целей, которые не пошатнутся никогда. Такого рода действие позволит обрести свое лицо в обществе.

6.Избавление от иллюзий. Данное действие поможет осознать, что идеальных людей не бывает. Даже те личности, в которых видят кумиров, обладают набором негативных качеств. Присмотревшись к ним, можно разрушить иллюзорный мир, созданный собственным сознанием.

Когда человек задается вопросом, как не обращать на чужое мнение внимания, можно говорить об осознании им возникших проблем и наличии желания избавиться от них. С этого момента и начинается борьба с зависимостью.

Перечень упражнений, которые подскажут, как перестать зависеть от чужого мнения:

Необходимо просмотреть фильм или прочесть книгу, только чтобы материал был всем известен. После ознакомления с выбранным сюжетом следует составить список, в котором прописываются понравившиеся и не очень моменты. Когда человек вникнет в суть фильма или книги, ему стоит побеседовать с близкими друзьями о том, какое впечатление у него сложилось. Во время беседы могут возникать споры, но ни в коем случае нельзя отступать от своего уже сформировавшегося мнения. Предложенное упражнение рекомендовано повторять до того момента, пока человек не почувствует уверенность в себе.

Следует прописать цели, которые планируется осуществить в определенный жизненный период. Выполнив данную процедуру, люди обретают уверенность и стремятся достигнуть запланированного.

Нужно уметь отказывать, воспитывать в себе силу говорить людям «Нет!». Чтобы этому научиться, необходимо начать с малого. Например, когда поступает предложение от подруги встретиться в определенное время, стоит изменить его хотя бы на 30 минут, но это уже будет сдвиг в положительную сторону.

Если человек самостоятельно не справляется с зависимостью от мнения других, то помочь ему сможет только специалист.

Как не бояться чужого мнения — смотрите на видео:

Все люди, которые попали в сети зависимости от чужого мнения, подвергаются ущемлению со стороны социума, теряют свое лицо и неспособны выделиться из толпы. Желание соответствовать глушит индивидуальность. Если возникает потребность побороть зависимость, значит, медлить не стоит. Действия должны выстраиваться согласно представленному алгоритму, и только тогда удастся освободиться от чужого мнения и обрести веру в себя.