



**11 ноября 2021 года** педагог-психолог Центра постинтернатного сопровождения провела для выпускников организаций для детей-сирот групповую консультацию с элементами тренинга **«Как повысить самооценку и стать увереннее»**

В ходе консультации психолог познакомила ребят с понятием «самооценка», ее видами, признаками уверенного, неуверенного и самоуверенного поведения. Небольшое анкетирование помогло сформировать представление участников о собственной самооценке. Далее ребята познакомились с приемами и способами повышения самооценки, выполнили несколько практических упражнений, позволяющих повысить самооценку: «Ощущения уверенности», «Что мне в тебе нравится», «Дружба с зеркалом», «Дневник достижений», «Найти в своих недостатках достоинства», «Аффирмации».

***В конце каждой встречи каждый получил буклет с советами и рекомендациями по повышению самооценки и выработке уверенного поведения.***