

«Самая трудная вера – это **вера в себя**» — гласит народная мудрость.

Мы постоянно себя оцениваем. В каждой конкретной ситуации. Часто возникают мысли о том, что мы в чем-то не преуспели, что-то не получилось. И в подсознании начинает закрепляться мысль о недостойности. Такие мысли ведут к низкой самооценке, и в дальнейшем это только усугубляется.

И действительно, все чаще можно встретить людей, чья **самооценка очень низкая**. Даже существует стереотип, что смущение, сомнения и застенчивость – это верные спутники каждого вежливого и самокритичного человека. Но одно дело – видеть свои достоинства и бороться с недостатками, и совсем другое – обнаруживать в себе все новые и новые минусы.

А ведь заниженная самооценка вредна для человека, так как приводит к различным неприятным последствиям, и в этой публикации мы рассмотрим эффективные способы, позволяющие повысить самооценку.

Прочитав данные советы, вы сами решите, какими стоит воспользоваться, а какие покажутся слишком радикальными.

В любом случае, ваше стремление поднять самооценку уже похвально и заслуживает уважения, хотя этого мало. Требуется большая работа над собой, но результат того стоит.

Желаем успехов!

**Центр постинтернатного
сопровождения при
ТОГБОУ «Центр психолого-
педагогической
реабилитации и коррекции
«Приют надежды»**

Тамбовская область,
г Моршанск,
ул. Гражданская, д.56.
Тел: 8 (475 33) 4-48-12

Адрес электронной почты: togou19@mail.ru

Центр постинтернатного
сопровождения при
ТОГБОУ «Центр психолого-
педагогической реабилитации
и коррекции «Приют надежды»

Способы повышения самооценки



«Ни дня без добрых дел!»

Тел: 8 (475 33) 4-48-12

Чтобы более глубоко разобраться
в вопросе

повышения самооценки,
давайте вначале рассмотрим при-
знаки низкой самооценки .



Если вы смущаетесь от похвалы, стремитесь к вниманию других, потому что вам не хватает его, но при этом вам неловко ловить на себе все взгляды коллектива, если вы страдаете от того, что вас кто-то незаслуженно обижает, понукает, может позволить сказать вам что угодно, значит у вас заниженная самооценка.

Эти признаки низкой самооценки усложняют нашу жизнь, поэтому так важно от них избавиться. Для этого придется над собой поработать.

Но для начала давайте разберемся с тремя главными мифами, которые мешают нам повысить свою самооценку.

Миф первый: заниженная самооценка – это навсегда.

Напротив, многие актеры, политики и музыканты смогли доказать своим примером, что уверенность в себе достижима. Они побороли свои комплексы, а значит – это под силу каждому.

Миф второй: повысив самооценку, я рискую стать наглым и самоуверенным

типом, от которого другим одни неприятности.

Но уверенность – не значит самоуверенность. Тот, кто верит в себя – спокоен и вежлив, а значит – приятен в общении.

Миф третий: повышение самооценки – процесс долгий, скучный и трудоемкий.

Наоборот, повысить самооценку можно за считанные месяцы, причем делая это в интересной форме.

А как именно – сейчас узнаете:

Во-первых, необходимо перестать сравнивать себя с другими. Каждый человек – уникальный, и уже одним этим хорош. Лучше ведите «Дневник собственных побед», куда следует заносить все то, чего Вам удалось добиться за день, неделю, месяц.

Во-вторых, старайтесь общаться с уверенными в себе, открытыми и доброжелательными людьми. Они буквально заражают оптимистичным отношением к жизни. А от агрессивных критиканов и злобных циников лучше держаться подальше.

В-третьих, старайтесь использовать только позитивные суждения о себе: вместо «Я не уверен», следует говорить «Я справлюсь». И никогда не принижайте свои достоинства на людях. За комплименты благодарите искренним «Спасибо, мне очень приятно», вместо «Ой, да ладно Вам, Вы меня смущаете».

В-четвертых, перестаньте каждый раз оправдываться. Лучше спокойно объясните, почему Вы поступили именно так, а не иначе. Если же Ваш поступок действительно причинил кому-то вред – достаточно исправить последствия. Это лучше, чем молить о прощении и посыпать голову пеплом.

В-пятых, будьте верны себе, своим взглядам и увлечениям. Тот, кто только и делает, что оправдывает ожидания других, рано или поздно потеряет себя. Каждый имеет право быть таким, какой он есть.

В-шестых, ставьте себе достижимые цели. Тот, кто задвигает себя в рамки и чересчур сжатые строки, всегда чувствует себя проигравшим.

В седьмых, не бойтесь брать на себя ответственность. Как только Ваши действия начнут приносить плоды, самооценка повысится сама собой. К тому же, повседневные дела отвлекают от негативных мыслей – занятому человеку просто некогда сомневаться, он действует и радуется своим успехам.

Начните повышать свою самооценку прямо сейчас – почитайте специальную литературу или посоветуйтесь с психологом – и у Вас все получится!