



ПОЗИТИВНАЯ САМООЦЕНКА.

7 ПРАКТИК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.

Составитель: педагог-психолог Соколова Ольга Викторовна

Самооценка – это отношение человека к самому себе: к своим возможностям, физическим и духовным свойствам личности.

Адекватная оценка своих качеств помогает избежать ошибок и одновременно является стимулом к дальнейшему развитию.

В идеале самооценка должна строиться только на собственном мнении индивида о себе, но на деле влияние на нее оказывает множество разных факторов.

Определяющее значение в раннем формировании самооценки играет оценка нашей личности окружающими – в частности, родителями, сверстниками, друзьями. И если в детстве вы сталкивались с критикой гораздо чаще, чем с поддержкой, то вполне возможно, сейчас вы склонны

себя недооценивать. И это неизбежно приводит к возникновению проблем в настоящем. Человек с заниженной самооценкой не способен развиваться, добиваться поставленных целей, подвержен страхам и сомнениям, не уверен в себе. Ему чужды амбициозные задачи, которые ставят перед собой другие. Все, за что он берется, обречено на провал. Он не способен принимать решения, рисковать, боится любых перемен.

7 упражнений для поднятия самооценки

1. Общайтесь с уверенными и успешными людьми.

Поскольку человек – существо социальное, он во многом зависит от своего окружения. Если вас окружают люди, которые своими действиями и словами понижают вашу самооценку, то пришло время сменить своё окружение.

Кроме того, общение с безынициативными, вялыми и ленивыми людьми без амбиций и стремлений к изменениям – прямой путь к снижению самооценки и отсутствию жизненной мотивации.

Начните больше общаться с целеустремлёнными, уверенными в себе людьми, и вы практически сразу почувствуете, как меняетесь к лучшему. Постепенно к вам вернётся самоуважение, любовь к себе и все те качества, без которых невозможно достичь успеха.

Общаясь с успешными людьми, вы научитесь ценить индивидуальность (в том числе – свою собственную), станете по-иному относиться к личному времени, обретете цель и начнете добиваться успеха своими силами.

2. Откажитесь от чрезмерной самокритики.

Начните относиться к своим ошибкам как к обычной части жизни, не всегда приятной, но обязательной составляющей на пути своего личностного

роста. Неудачи, разочарования и ошибки можно обратить в свою пользу, используя в качестве жизненного опыта.

3. Дайте себе физическую нагрузку.

Если постоянно заниматься спортом, следить за осанкой и научиться правильно дышать, то уровень эндорфина, окситоцина и дофамина в организме значительно вырастет. Эти гормоны отвечают не только за позитивный настрой, но также за креативность и мотивацию к успеху. А наблюдая в зеркале свое похорошевшее отражение, вы будете чувствовать себя более уверенным.

4. Действуйте, а не раздумывайте о действии.

Применяйте «Правило 5 секунд», если вы склонны сомневаться во всем и поэтому бездействуете. Как только вы «загорелись» какой-то идеей, незамедлительно беритесь за работу. Делайте что-то для её реализации, пока вы не поддались собственным отговоркам.

5. Интервью со значимыми людьми.

Многим людям с заниженной самооценкой кажется, что окружающие их недооценивают, мало хвалят, редко говорят о достоинствах, делают недостаточно комплиментов, да просто редко разговаривают с ними. Отсюда у них возникает ощущение, что на самом деле они не так хороши, как думали. Самооценка начинает ползти вниз.

Вот вам отличное упражнение – поговорите с близкими людьми, узнайте у них, за что они вас уважают и ценят. Какие качества, о которых вы даже не задумывались, видят в вас друзья, родственники, одногруппники. Поверьте, вам откроется очень много нового и приятного – того, что вы о себе не знали.

6. Перестаньте сравнивать себя с другими.

Люди с заниженной самооценкой склонны сравнивать худшее, что знают о себе, с лучшим, что думают о других.

Каждый человек уникален, поэтому любое сравнение несправедливо. Ваши дары, таланты, успехи и достижения полностью соответствуют тому,

для чего вы пришли в этот мир и уникальны. Поэтому их нельзя сопоставить с тем, что делают другие.

7. Практикуйте уверенность в себе.

Не спрашивайте совета при принятии решения. Хватит переваливать ответственность за свои поступки на других. Делайте то, что вам подсказывают ваши желания и здравый смысл. Не ищите виноватых, если решение окажется неверным. Просто принимайте последствия такими, какие они есть. На основе накопившегося опыта вы научитесь обходить стороной любые грабли.

Чтобы повысить низкую самооценку, нужно не так уж и много:

1. Хвалите себя, поддерживайте в трудных ситуациях, указывайте верное направление.
2. Не осуждайте и не браните за неудачи.
3. Станьте себе другом.

**Измените отношение к себе, и мир вокруг вас
станет ярче и добрее**

