**ПЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ.**

В помощь подросткам и их родителям.

«Я себе не нравлюсь». «Я уродливая/уродливый». «Я ничего не умею». «Я толстая» … И еще много плохого может вспомнить о себе каждый из нас. А уж когда нам 11-17 лет, этот список стремится к бесконечности.



Но большинство наших претензий к себе сильно преувеличивают действительность.

Более того, эта нелюбовь к себе вредит развитию личности, мешает нам не только стать популярными, но и просто завести друзей.

Психологи Детского телефона доверия делятся техниками и способами по работе над отношением к себе, которые реально работают: просто попробуйте, всего пять рекомендаций и помогающие их освоить техники:

1. **ПРИЗНАВАТЬ И ЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА.**

Недостатки есть у всех, но уверенный в себе человек видит не только их, но и достоинства, преподнося себя окружающим в выгодном свете.

***Упражнение «Самореклама»*** *— создание текста о себе с акцентом на реальных достижениях, лучших качествах и способностях. Важно ежедневно читать свое сочинение, внося дополнения и делая корректировки. И опять перечитывать с корректировками!*

***«Зеркало»*** *– техника, дополняющая предыдущее упражнение, задача которой — посмотреть на себя со стороны. Это нужно для объективного восприятия. Улыбнитесь своему отражению, спойте песню или прочитайте балладу, расскажите что-нибудь интересное. Начать с пяти минут, с каждой неделей увеличивая время.*

1. **НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ.**

Конструктивная критика во многом полезна — она помогает человеку развиваться, указывая на конкретные ошибки, но полностью зависеть от мнения других – большая ошибка.

***«Оратор по жизни».*** *Стараться не упускать случая выступить публично, будь то театральная постановка, доклад или обсуждение жизни класса.*

1. **УМЕТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ».**

Бывают ситуации, когда у людей проявляется стадное чувство. И даже если затея глупа или опасна, достаточно тяжело от нее отказаться, чтобы не стать белой вороной в коллективе. Уверенный в себе человек всегда откажется от подобной аферы, не боясь последствий.

***«Активное отстаивание границ»*** *— учитесь в любой неоднозначной ситуации напоминать оппоненту о том, что у вас есть свое мнение и желания:*

*— я думаю по-другому*

*—эта авантюра не для меня*

*— меня это не устраивает*

*— я не готов к этому*

*— я не согласен с этим.*

*«****Техника заезженной пластинки****» – бесконечное повторение фразы отказа. Например, вам предлагают прогулять алгебру, а вы отвечаете: «Нет, я не из тех, кто прогуливает уроки». Надо повторять эту фразу до тех пор, пока собеседник не сдастся и не прекратит попытки склонить вас к своей идее.*

1. **СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ.**

Уважать себя за то, что смог осуществить мечту, могут только 8% людей в мире. Станьте одним из них! Старайтесь ставить перед собой реальные задачи со сроком исполнения. Цели без сроков — это мечты, которые чаще всего не воплощаются в жизнь. И убедитесь, что цель — ваша, а не родителей или друзей.

***Доска желаний****. Надо нарисовать или распечатать на принтере картины того, о чем мечтаешь. Посмотреть на них и подумать, какие можно воплотить в жизнь в ближайшее время. Составить список и идти вперед! Исследования показывают, что вероятность достичь своей цели гораздо выше, если сосредоточиться на процессе, а не на результате. Например, не «похудеть на 6 килограммов», а «тренироваться три раза в неделю и считать калории».*

***Прием со скрепками.*** *Это тоже визуализация своих желаний. Например, наша цель— учить 10 иностранных слов в день в течение месяца. Берем 10 скрепок и бросаем их в банку, как только запомнили слово. Или мы решили, что надо делать 50 приседаний в день. Сделав 10 приседаний, бросаем 10 скрепок в банку. И так 5 раз в день. Результат виден и осязаем!*

1. **ПОВЫШАТЬ ЛИЧНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ**.

Делая что-то не для себя, мы тем самым приобретаем ценность и в собственных глазах, и в оценке окружающих. В этом могут мешать стереотипные представления, понижающие личную значимость.

***«Техника изменения негативных установок».***

*Возьмите лист бумаги и поделите его на две половины. В первом столбце напишите мешающие вам установки, во втором — переосмысленные вами убеждения. Например, «очень неприятно, что друг обидится, если я не пойду с ним на тусовку» заменяем на «каждый человек выбирает для себя то, что ему в данный момент нужнее».*

*Второй этап техники: припомните ситуацию, в которой вам очень пригодилась бы новая формулировка. Представляйте все детально, запоминая свое поведение. Со временем надо проделать то же самое со всеми своими негативными установками в 2-3 ситуациях.*

***«День добрых дел».***

*Делайте один-два непривычных для вас добрых поступка в неделю: встретить маму после работы, убрать часть дома или квартиры, помочь товарищу с домашней работой, найти папе в интернете место для хранения шин — у него самого никак не дойдут руки. Вот увидите — жизнь заиграет новыми красками!*

**Действуйте! Именно в действии растет чувство самоуважения!**

**Если что-то не получается, звоните — консультанты Детского телефона доверия 8 800 2000 122 непременно помогут вам!**

***Детский телефон доверия всегда на связи!***