**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

* Составьте список ваших желаний и сделайте их реальными целями. Распишите пошагово, что вам нужно сделать для достижения этих целей и начинайте двигаться в выбранном направлении. Вы можете даже не подозревать о собственных возможностях, потому что никогда не пытались выйти из «зоны комфорта».
* **Напишите список своих целей и качества**, которые помогут достичь этих целей. Также создайте список качеств, которые являются преградой к достижению целей. Таким образом, вы поймете, что ваши неудачи являются следствием ваших поступков, а ваша личность здесь ни при чем.
* **Сформируйте список ваших положительных качеств.** Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Просматривайте этот список чаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.
* **Поверьте в себя и в свои силы, в свои безграничные возможности.** Это придаст вам сил и повысит вашу самооценку.
* **Развивайте свои таланты и способности.**
* Всегда воспринимайте комплименты других людей с благодарностью. Вместо «не стоит» отвечайте «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.
* **Не сравнивайте себя с другими людьми.** Вокруг вас всегда найдутся люди, которые в различных аспектах будут хуже или лучше вас. Постоянное сравнение просто заведет вас в глухой угол, где вы со временем можете не только получить низкую самооценку, но и совсем потерять уверенность в себе.
* **Избавляйтесь от привычки в самообвинении и критике.** Это еще никому не помогло. Вина не только влияет на вашу самооценку, но и разрушает ваше здоровье. Замените вину здоровой ответственностью. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с высказываниями о себе. Вместо того, чтоб тратить свою энергию на самоосуждение, направьте ее на создание своего нового образа.
* **Измените свое отношение к себе.** Используйте позитивные утверждения для того, чтобы повысить самооценку. Поместите их на каком-нибудь часто используемом предмете, пусть они всегда будут под рукой. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Составьте позитивные мысли, которые наполнены поддержкой и любовью к себе. Каждый раз, когда ловите себя на недовольстве собой, быстро переключайтесь на оптимистичные мысли.
* **Создайте дневник ваших больших достижений и маленьких успехов.** Для этого возьмите красивую тетрадь и ежедневно записывайте в нее свои победы и достижения. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. И как можно чаще читайте свои записи. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали. Это очень эффективно.
* **Хвалите себя за каждую победу. Говорите себе комплименты, балуйте себя замечательными словами в свой адрес.**
* Расширяйте свой круг общения, знакомьтесь с новыми людьми. **Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.** Наше социальное окружение несет ключевое влияния на понижение или повышение самооценки. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, и ваша самооценка личности растет. Позитивное окружение поможет вам изменить свой взгляд на мир, на себя и свое мировоззрение.
* **Используйте книги, аудио и видеозаписи, посещайте семинары и тренинги, посвященные повышению самооценки.** Любая информация, допускаемая в свой разум, «пускает там корни» и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки доминирующим образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.
* **Обратитесь к психологу, если самооценка совсем занижена, и справиться своими силами не представляется возможным.**
* **Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.** Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если ваши дни проходят на учебе или работе, которую вы не любите. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Работайте там, где чувствуете уважение и можете реализовать свои способности. Даже если ваша основная деятельность не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость. Старайтесь больше путешествовать, воплощайте в реальность давние мечты.
* Живите, руководствуясь собственными желаниями. Будьте верны себе, живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Прислушайтесь к своим желаниям и интересам. Ваши потребности могут стать мотивацией к вашим действиям**.** Люди, которые постоянно делают то, что от них требуют другие, принимают решения, основанные на одобрении друзей и родственников, никогда не узнают, как поднять самооценку. Они привыкли следовать чужим целям, живя не своей жизнью.
* **Начните больше давать другим.** Речь не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.
* **Займитесь прощением.** Простите себя за то, что не соответствуете своим идеалам. Простите свои ошибки и неудачи, в них скрывается ваша сила. **Отпустите завышенные требования.** Позвольте себе делать что-то не идеально. Позвольте себе в чем-то быть хуже, чем другие.
* **Одобряйте себя, дарите себе свет признания и поддержку.** Это положительно скажется на вашей самооценке.
* **Перестаньте испытывать недовольство по каждому поводу.** От этого вы не станете уверенней.
* **Улыбайтесь.** **Учитесь радоваться жизни, каждому мгновению.** Увидьте, как вы прекрасны, наслаждайтесь собой и жизнью.
* **Не оправдывайтесь перед окружающими.** Это разрушает вашу уверенность и заставляет чувствовать себя некомфортно. К тому же оправдания воспринимаются другими людьми как нападение.
* **Займитесь планированием каждого дня.** Это сэкономит много времени, и вы большего добьетесь. И ваши новые успехи повысят ваше самоуважение.
* **Покупайте себе одежду, в которой вы чувствуйте себя более уверенно.** Не жалейте денег для себя и нового образа успешного и счастливого человека.
* **Займитесь самосовершенствованием вашего тела и души.** Это повысит вашу энергетику и соответственно самооценку.
* **Действуйте!** Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.
* **Знайте, вы творец своей жизни и вы можете построить свою самооценку, поднять ее до нужного уровня.**

Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете брать на себя ответственность и не бояться отказа; вы не будете ориентироваться на одобрение других людей; ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других; вы будете делать то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по-настоящему оцените самого себя.

ТЕХНИКА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

«СОЗДАЕМ НОВЫЙ ОБРАЗ СВОЕГО Я»

Устройтесь поудобней, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Отпустите все заботы и тревоги прошедшего дня, остановите круговорот мыслей. Представьте, что ваши мысли – легкие облака, в бездонном пространстве тишины. Вы просто наблюдаете за их движением и замечаете, как они постепенно растворяются и тают в голубой глубине безмолвия. Замечательно!

А теперь представьте себя таким, каким хотите видеть. Представьте все до мельчайших подробностей: как великолепно вы выглядите, как уверенно держитесь, как двигаетесь, разговаривайте, улыбаетесь, смеетесь. Постарайтесь сделать эту картину как можно более яркой и живой, прочувствуйте ее изнутри. Горделивая осанка, приятный голос, сияние глаз, элегантный наряд или роскошные украшения – запомните каждую мелочь своего облика.

Представьте, что вы находитесь перед зеркалом и ласково улыбаетесь своему отражению. Какие чувства вы испытываете? Радость, удовольствие, благодарность – проживите, прочувствуйте их.

*Материал подготовлен специалистами*

*социально-педагогической и психологической службы университета*