**Как повысить самооценку и стать уверенным в себе?**

Сегодня страничка психолога нашей школьной газеты будет посвящена теме самооценки и уверенности в себе. Я надеюсь, каждый из вас, уважаемые читатели, сможет найти в ней что-то полезное для себя.

Вначале хочу предложить Вам поучаствовать в небольшом эксперименте, который проведете Вы и результаты анализировать будете тоже Вы, а это значит, что можно полностью расслабиться и выполнить задание максимально искренне – «для себя».

1. Нарисуйте схематическую лестницу из 10 ступенек.
2. Теперь на несколько минут закройте глаза, сделайте три-четыре глубоких вдоха и выдоха, расслабьте тело, как можете и умеете…
3. Затем представьте себя стоящим на ступеньке нарисованной лестницы. Какая по счету ступенька видится вам? Откройте глаза и поставьте точку (или нарисуйте человечка) на той по счету ступеньке, где вы увидели себя.
4. Ответьте себе на вопрос «Что такое для меня самооценка?» Почувствуйте и подумайте, как вы оцениваете себя.

Мы с вами сделали небольшую диагностику уровня вашей самооценки.

-Если вы стоите на седьмой или даже девятой ступени, то, скорее всего, у вас неплохая самооценка.

-Если ваша ступенька менее четвертой, то, вам надо очень серьезно поработать над своей самооценкой.

Уверенность в себе очень важна для любого человека. Именно самооценка во многом руководит нашим поведением. Если вы ощущаете себя уверенно, знаете свои сильные стороны и умеете пользоваться ими, вы сумеете достичь многого. Стоит начать сомневаться в себе, заниматься самокритикой и переживать из-за недостатков и совершённых ошибок, как сразу появятся новые проблемы. Занижая самооценку, вы ставите перед собой преграду в любом деле, сужаете горизонт, ограничиваете потенциальные возможности. Важно работать над собой, чтобы преодолеть страхи и неуверенность в своих силах. Как повысить самооценку и уверенность в себе, измениться внутренне и внешне? Запомните рекомендации, начните с несложных упражнений. Совсем скоро вы увидите первые результаты.

***И так, начинаем работать над собой. Прежде всего, важно осознать некоторые моменты, которые существенно мешают нам воспринимать себя реально, и смело идти к цели.***

*Идеальный человек.* Задумайтесь: с чем связаны ваши претензии к себе? К какому идеалу вы стремитесь? Вы знаете много совершенных людей? Безусловно, идеального человека найти невозможно. Если вы переживаете, что не имеете определённых достоинств, постарайтесь признать, что обладать всеми преимуществами – невозможно. Никогда не сравнивайте себя с неким эталоном. В реальности его не существует.

*Ошибки.* Перестаньте корить себя за совершённые ошибки, упущенные возможности и опрометчивые поступки. Вы не владеете даром ясновидения, не обладаете вековой мудростью и постоянно что-то делаете. Чтобы совсем не совершать ошибок, нужно вообще перестать заниматься чем-либо. Правда, это тоже будет ошибкой. Позвольте себе ошибаться, осознайте – вы имеете на это право. Как и все люди. Это поможет вам повысить самооценку и уверенность в себе.

*Индивидуальность.* Осознайте вашу индивидуальность. Вы – личность. Каждый человек имеет не только достоинства, но и недостатки. Ваши недостатки – это тоже часть вашей личности. К тому же, очень часто, те качества и черты, которые вы считаете недостатками, помогают вам в определенных ситуациях, являются вашей «изюминкой». Ну, например, вы считаете себя нерешительным? Посмотрите на это качество с другой стороны! Не нерешительный – а осторожный! Согласитесь – это качество вполне приятное и его неплохо бы иметь в своем арсенале. Не находите в себе только чёрное и белое, умейте в минусах найти плюсы. Примите себя.

*Конструктивная критика.* Обратите внимание на ход ваших мыслей, когда вы начинаете вспоминать о своих ошибках, недостатках. Ваша самокритика ни в коем случае не должна носить негативный характер. Полезна только конструктивная критика. Не останавливайтесь на констатации минусов – быстро перешагивайте эту ступень и идите дальше. Может быть два основных варианта:

недостаток исправим: вам необходимо сразу продумать план действий, чтобы начать от него избавляться;

недостаток неисправим: вам нужно принять его как данность и учитывать как реально существующий факт, следует просто адаптироваться.

*Жалость к себе.* Откажитесь от привычки жалеть себя, обдумывать свои несовершенства и переживать по этому поводу. Жалость к себе является скрытой формой самоуничижения. Для вас важно перестроиться внутренне, сменить все минусы на плюсы, научиться буквально генерировать положительную энергетику и отказаться от негативных эмоций.

*Ваши недостатки.* Просто скажите себе, что у вас есть недостатки. Много. И это нормальная ситуация. В ваших силах искоренить некоторые из них. Остальные достаточно принимать во внимание, чтобы правильно выстраивать стратегию поведения, двигаясь к очередной цели.

*Ваши преимущества.* Постарайтесь увидеть все свои основные достоинства. Пусть вас не смущает, что придётся вспомнить самые незначительные мелочи, достижения, которые сейчас уже могут показаться смешными. Список ваших плюсов должен быть внушительным, а ничего случайного в жизни не бывает. Даже если вы когда-то давно, много лет назад, совершили трогательный и добрый поступок – это уже ваше преимущество, проявление положительного качества.

***Способы повысить самооценку и уверенность в себе.***

Существует много способов, которые помогут вам повысить свою самооценку.

*Прежде всего необходимо полюбить свое отражение в зеркале.* Глядя в него, вы должны в первую очередь всегда обращать внимание на достоинства своей фигуры и лица. Если вы решили поменять свою внешность, но не знаете с чего начать – начните с правильного ухода за собой. Косметические процедуры не только улучшат внешний вид кожи и волос, но и оздоровят их. Вы будете чувствовать себя увереннее. А в поиске нового стиля вам помогут различные модные журналы, в которых полно полезных советов.

С внешностью разобрались. Теперь поговорим о психологической составляющей вашей самооценки, о том, как вы себя воспринимаете, что думаете о себе.

*Откажитесь от негативных оценок.* Меньше критикуйте себя, чаще хвалите. Перестаньте заниматься самобичеванием. Не ищите в себе недостатки. Увидели что-то плохое? Вам мешает ваше неумение, страх, отсутствие знаний? Не думайте об отрицательных моментах. Зафиксировав их, сразу начинайте строить план действий, направленных на самосовершенствование.

Можно провести такое упражнение: напишите список своих целей и позитивные 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.

*Никогда не сравнивайте себя с другими людьми, отмечая свои недостатки.* Любое сравнение необъективно. Каждый человек – переплетение массы качеств, а вы пытаетесь взять из целого что-то одно. Запомните, что такой путь неэффективен. Всегда найдётся человек, который в чём-то превзойдёт вас. Если продолжать сравнивать себя с другими, цели никогда не достичь, а недовольство поселится в сердце. Можно провести следующее упражнение: возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте самого себя таким, каким вы ходите себя видеть, со всеми атрибутами успеха. Также можете придумать и изобразить личный символ успеха. Рисование поможет вам лучше выразить свои желания и повысить уверенность.

*Достижения.* Постоянно уделяйте время ещё одному упражнению. Ведите учёт всем вашим победам, маленьким и большим. Заведите дневник «Мои победы и достижения» и записывайте туда ваши достижения. Фиксируйте даже самые маленькие успехи, следите за своим развитием, радуйтесь каждому положительному изменению. Ведение подобного дневника поможет вам в сложных ситуациях, с которыми сталкивается каждый, в том числе, уверенный человек. Когда вы станете сомневаться в своем успехе, вам нужно будет лишь перечитать сделанные записи, что вернет вам уверенность в собственных силах и возможности достичь любых результатов. Это очень действенный способ повысить и укрепить свою самооценку.

*Подбадривайте себя.* Почаще говорите себе: «Я могу», «У меня это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете свое настроение.

*Создайте желаемый образ своей личности и закрепите его в сознании.* Этот метод можно назвать наиболее сложным, но и эффективность, которую он дает, очень высока. Смысл заключается в том, что вы должны сформировать в своем представлении желаемый образ своей личности. Необходимо продумать все в деталях: поступки, реакцию, манеру речи, круг общения, привычки, предпочтения в еде и одежде, характер и т.д. От того, насколько четко вы сможете создать свой новый образ, зависит то, насколько эффективно и быстро вы сможете перевоплотиться. Необходимо ежедневно мысленно возвращаться к созданному образу и концентрировать на нем все свое внимание. Образ должен проникнуть в ваше подсознание, именно тогда вы естественным путем сможете достичь желаемого результата и стать тем, кем вы действительно хотите быть.

Если вы не уверены в себе, вам нужно изобразить уверенность. Создайте ваш образ мысленно, прорисуйте его во всех деталях. Как вы спокойно и твёрдо ходите, говорите, отвечаете на вопросы, соглашаетесь и отказываете. Начните делать так в жизни. Убедите окружающих в том, что вы уверены в себе. Вы сами не заметите, как это ощущение действительно к вам придёт, вам удастся повысить самооценку и уверенность в себе.

*Будьте интереснее.* Не тратьте свое свободное время на просиживание у телевизора. В мире столько всего интересного. Расширяйте свой кругозор. И тогда вам всегда будет, о чем поговорить и вы сможете поддержать любую тему разговора. Выберите себе хобби.Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.

*Всегда принимайте комплименты.* Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой! 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.

*Ищите в других положительные качества.* Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.

*Старайтесь окружать себя хорошими людьми.* Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

*Помощь.* Помогайте другим. Подумайте, кого вы могли бы поддержать, кому требуется ваша помощь или совет. Делайте добрые дела, они тоже вызовут у вас положительные эмоции, самоудовлетворение.

Радуйте себя позитивом: смотрите любимые фильмы, наслаждайтесь вкусными блюдами. Окружите себя красотой. Следите за собой, совершенствуйтесь. Гуляйте, любуйтесь природой, занимайтесь спортом. Не стремитесь к недостижимому. Полюбите и примите себя.