

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

12 советов как повысить самооценку

Педагог-психолог ТПМПК
При ГБОУ «Центр Дар»
Столярова Екатерина Сергеевна

1. Не сравнивайте себя с другими людьми. Всегда найдутся люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.
2. Прекратите ругать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если будете повторять негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.
3. В ответ на все комплименты и поздравления говорите ответное «спасибо». Принимайте похвалу, не принижая свои достоинства. 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.
4. Поместите на своем ежедневнике, утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я хороший и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение будет с вами всегда. Повторяйте его по несколько раз в течение дня, перед сном и после того, как проснетесь. Таким образом эффект воздействия усилится.
5. Используйте книги, посвященные повышению самооценки - эта информация будет влиять на ваше поведение. Точно так же, если вы будете слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.
6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается.

7. Сделайте список всех ваших достижений. Он может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.
8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы скромны? Трудолюбивы? Спортивны? Музыкальны? Будьте к себе благосклонны и запишите, по крайней мере, 20 своих положительных качеств. Важно просматривать этот список чаще.
9. Начните больше делать для других – совершайте поступки, которыми вы можете помочь другим или позитивные поощрения. Так вы начнете чувствовать себя более ценным человеком, а ваши самооценка и настроение повысятся.
10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Посвятите свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.
11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите её проводить.
12. 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, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя.

Используемые ресурсы:

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2024/04/16/metodicheskaya-razrabotka-vystupleniya-na-temu>

<https://multiurok.ru/index.php/files/chto-takoe-adekvatnaia-samootsenka.html>

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/06/04/problemy-samootsenki-i-formirovaniya-ya-kontseptsii>