

ПЯТЬ  
РЕКОМЕНДАЦИЙ ПСИХОЛОГОВ  
**Детского телефона доверия**

по повышению самооценки, которые реально работают



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 о себе с акцентом на реальных достижениях, лучших качествах и способностях. Важно ежедневно читать своё сочинение, внося дополнения и делая корректировки.*

**«Зеркало»** - техника, дополняющая предыдущее упражнение, задача которой – посмотреть на себя со стороны. Это нужно для объективного восприятия. Улыбнитесь своему отражению, спойте песню или прочитайте вслух стихотворение. Порассуждайте вслух о своих сокровенных мыслях. **Начинать с пяти минут, с каждой неделей увеличивая время.**

2. **Не зависеть от мнения окружающих.** Конструктивная критика во многом полезна – помогает человеку развиваться, указывая на конкретные ошибки, но полностью зависеть от чужого мнения – **большая ошибка.**

**«Сам себе клоун»** - суть в том смешно одеться и выйти на улицу, как будто вы каждый день так одеваетесь... Естественно будет дискомфортно, но одновременно критическая оценка окружающих с каждым разом будет иметь для вас всё меньшее значения.

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

3. **Уметь говорить нет.** Бывает ситуация, когда у людей проявляется стадное чувство. И даже если затея глупа или опасна, достаточно тяжело от неё отказаться, чтобы не стать

белой вороной в коллективе. Уверенный в себе человек всегда откажется, не заботясь о последствиях.

**«Активное отстаивание границ»** - учитесь в любой неоднозначной ситуации напоминать оппоненту о том, что у вас есть своё 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
- ✓ Я точно отказываюсь

**«Техника заезженной пластинки»** - бесконечное повторение фразы отказа.

Например, вам предлагают прогулять алгебру, иностранный язык, 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.**

**4. Ставить цели и достигать их.** Уважать себя за то, что смог осуществить мечту, могут только 8% людей в мире. Старайтесь ставить перед собой реальные задачи со сроком исполнения. Цели без сроков – это мечты! И убедитесь, что цель – ваша, а не родителей или друзей.

**«Приём со скрепками»** или **«Визуализация своих идей»**.

Например, ваша цель – выучить 10 иностранных слов в день в течение месяца. Берём 10 скрепок и бросаем их в банку, как только запомнили слово. Или вы решили, что надо делать 30-40 приседаний в день, чтобы поднять свою активность и физический тонус. Сделав 10 приседаний, бросаем в банку скрепку. Итак, 5 раз в день. **Результат виден и осязаем!**

**5. 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.

**Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 24»**

**Зубенко Светлана Владимировна**