примите себя таким, какой вы есть. Не зацикливайтесь на своих отрицательных чертах (они есть у всех), а сделайте упор, наоборот, на свои сильные стороны (они тоже есть у всех). Все это позволит вам воспринимать себя адекватнее и в итоге стать еще увереннее.

* Измените свой круг общения. Вам нужны позитивные и уверенные в себе люди, которые чего-то достигли, у которых есть цели, движение и вера в будущее. Окружение оказывает слишком большое влияние на человека, чтобы им можно было пренебрегать.
* Делайте то, что вам нравится, что вам приятно. Пусть вас увлекает сам процесс и полученный результат. Это создаст прекрасное настроение и поможет вам поверить в себя!

Педагог-психолог

Т.В.Юшковская

Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



***«Как поднять самооценку?***

Ошмяны

Низкая, (кстати, как и высокая) самооценка человеку очень сильно мешает по жизни. Самооценка должна быть адекватной. Что делать тому, у кого она оказалась низкой в силу каких-либо не всегда зависящих от него причин? Как ему, наконец, зажить нормальной достойной его жизнью? Вот  несколько очень простых, но важных советов о том, как повысить самооценку.

**Откуда берется низкая самооценка?**

Первая  и основная причина – это воспитание. Родители очень часто упрекают своих детей за все что можно и что нельзя. В такой ситуации у ребенка очень легко создается ощущение, что он все на свете делает неправильно. Если в позднем детстве или в юности это ощущение человеку победить не удается, то он переносит с собой низкую самооценку во взрослую жизнь, а это уже по-настоящему страшно и опасно. Человек никогда не сможет достичь чего-то серьезного в жизни, если он себя не ценит.

Вторая причина не так часто, но тоже встречается. Есть люди с мягким и нерешительным характером, легко убеждаемые и «ведомые» во всех смыслах. Такому человеку достаточно в грубой или резкой форме сказать, что он ничего не стоит или ничего из себя не представляет, как его самооценка упадет до нуля. В этом случае, самооценка поднимается таким же способом, т.е. человеку уверенно и четко говорят, что он на самом деле очень «хороший».

**Способы, как повысить самооценку**

* Никогда не зацикливайтесь и не думайте все 24 часа в сутки о том, что у вас низкая самооценка – она от этого ни на один пункт не поднимется. Есть такое правило в жизни, что нужно перестать чего-то хотеть, чтобы это что-то произошло. Повышения самооценки это касается на 200%!
* Когда вам непонятна задача, обязательно её уточните. Будет лучше, если вас воспримут глупцом только один раз, чем будут считать таковым при каждой встрече.
* Не будьте человеком, который недоволен всем и вся. Старайтесь смотреть на мир оптимистичнее. Вообще низкая самооценка чаще всего бывает именно у пессимистов. Поэтому один из способов, как повысить самооценку – это стать оптимистом.
* Любое сравнение вредит самооценке. Не сравнивайте себя с известными и успешными людьми. Очков в копилку собственной значимости это не добавит. И потом, вы ведь не знаете через какие трудности в жизни прошли эти люди, чтобы достичь того успеха, который у них сейчас есть. Тогда зачем себя с ними сравнивать?
* Научитесь отвечать за свои слова и гордо воспринимать все с вами происходящее. Тут мужество нужно. Не оправдывайтесь, если совершили ошибку. Принимайте это как должное, даже если это очень тяжело. Внутренняя твердость, неуступчивость и высокая самооценка – это то, что всегда рядом.
* Никогда и ничего не бойтесь. Лучше продумайте все свои действия до самого конца, если вдруг произойдет самое страшное событие на свете. Это поможет вам психологически пережить эту ситуацию и стать увереннее в себе.
* Благотворительность – великолепный способ поверить в себя. Это один из лучших способов, как повысить самооценку.
* Позвольте себе несовершенство. Простите себе свои недостатки,