Помогли коллеге? Испекли пирог к семейному торжеству? Так похвалите себя за это и скажите себе, что вы молодец!

**Правило пятое: прекратите сравнивать себя с другими.**

Сравнение себя с другими – одна из самых опасных привычек, которые разрушительно влияют на самооценку людей, потому что чаще всего такое сравнение бывает не в пользу самого человека. Как бы вы ни старались, всегда найдётся человек, который в чём-то будет успешнее, удачливее или лучше вас. Привычка сравнивать себя с другими не приносит ничего, кроме огорчения и неуверенности в себе. Начните радоваться собственным удачам и достижениям, пусть даже, на ваш взгляд, незначительным, и вы начнёте ценить себя намного выше. Такой подход положительно повлияет на вашу самооценку.

**Правило шестое: не бойтесь обращаться за помощью и поддержкой.**

Повышение самооценки – задача непростая, и не всем удаётся решить её самостоятельно. Если вы поняли, что, несмотря на все ваши усилия, поднять самооценку собственными силами не получается, обратитесь за консультацией к психологу. Поддержка специалиста поможет решить эту проблему максимально быстро и эффективно.

Юшковская Т.В.

педагог-психолог ЦКРОиР

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



**Как поднять самооценку?**

Ошмяны

В последнее время становится всё более популярной позитивная психология. Один из её постулатов говорит о том, что в нашей жизни многое  зависит от того, что мы думаем и что говорим. Многие люди зачастую не задумываются или не придают значения своим словам, а иногда просто в шутку или от переизбытка эмоций называют себя бездельниками, лентяями или неудачниками. Но психологи знают, что даже такой шутливый и безобидный на первый взгляд посыл может негативно отразиться на самооценке человека и привести к целому ряду психологических проблем.

[**Невысокая цена. Как низкая самооценка портит вам жизнь**](http://www.aif.ru/health/psychologic/nevysokaya_cena_kak_nizkaya_samoocenka_portit_vam_zhizn)

Если человек называет себя бездельником, если он не ценит свой труд или недооценивает важность своей работы, то не следует удивляться тому, что окружающие тоже перестают адекватно оценивать его усилия и начинают относиться к нему с некоторым пренебрежением. В результате у человека появляются обиды, раздражение и чувство неудовлетворённости, которое может привести к стрессу, профессиональному выгоранию или даже депрессии.

Есть и ещё одна проблема: привычка недооценивать себя, значимость своей работы и важность достигнутых результатов зачастую бывает неосознанной, поэтому человек её просто не замечает. Привычка обесценивать себя начинает формироваться у него ещё в детстве и сохраняется надолго, и во взрослой жизни он недооценивает себя уже автоматически и даже не замечает того, что это ему неприятно. При этом человек становится нерешительным, чересчур самокритичным, недоверчивым, подозрительным или придирчивым. Он остро нуждается в одобрении окружающих и стремится к самоутверждению, но при этом часто вступает в конфликты с окружающими и тем самым вызывает ещё большее неодобрение с их стороны.

Повысить самооценку и оценить по достоинству значимость своей работы помогут следующие правила.

**Правило первое: исключите из своего лексикона все негативные определения по отношению к себе.**

Никогда не называйте себя бездельником или неудачником и не говорите «мне всегда во всём не везёт». Это неправда! И никогда не принижайте значимость своей работы. Помните: ваша самооценка существенно влияет на то, как вас воспринимают и ценят окружающие.

**Правило второе: составляйте список дел на каждый день, а в конце дня подводите итоги.**

Список дел позволит вам не только лучше планировать своё рабочее время, но и лучше оценить объём работы, который вы выполняете за день. За каждое выполненное дело ставьте себе плюс. В конце дня посмотрите, всё ли вам удалось сделать и нужно ли что-то перенести на следующий день. Если вы будете каждый день видеть то, что вам удаётся сделать, это будет положительно влиять на вашу самооценку.

**Правило третье: начните распределять свои дела.**

Если вы регулярно замечаете, что ваш рабочий день получается перегруженным, а к концу дня часть намеченного так и остаётся невыполненным и переносится на следующий день, не спешите себя ругать: подумайте, как вы можете перераспределить свои дела и какие задачи вы можете перепоручить другим людям. Постарайтесь проанализировать, насколько эффективно вы используете своё рабочее время – это поможет вам более точно расставлять приоритеты в выполнении поставленных задач, больше успевать и лучше контролировать свои возможности. Рациональный подход к рабочему времени положительно повлияет на вашу самооценку.

[**Самая обаятельная и привлекательная. Кому поможет терапия улыбкой**](http://www.aif.ru/health/secrets/samaya_obayatelnaya_i_privlekatelnaya_komu_pomozhet_terapiya_ulybkoy)

**Правило четвёртое: начните себя хвалить.**

Очень важно поощрять себя за проделанную работу или полученные результаты. Хвалите себя даже за то, что, на ваш взгляд, является абсолютно нормальным или естественным. Вы вовремя сдали отчёт? Отработали сверхурочно?