**Рекомендации педагога – психолога обучающимся по повышению самооценки .**

*1. Отказ от негативного мышления*

Мы часто ведём негативный внутренний диалог, сами не замечая этого: «У меня ничего не получится», «Я слишком ленив, чтобы чего‑то добиться», «Я слишком некрасив, чтобы кому‑то понравиться». Все эти [мысли сильно влияют](https://lifehacker.ru/myslitelnye-ustanovki/) на наше отношение к себе.

Упражнение состоит в том, чтобы записывать все негативные умозаключения по поводу себя, которые у вас возникают. В конце дня перечитайте их и превратите каждую в положительный тезис.

Вместо «У меня ничего не получится» — «Я многое умею, смогу научиться и этому». Вместо «Я слишком ленив» — «Я добился того, что у меня есть, а это уже немало». Вместо «Я некрасив» — «Я нравлюсь многим людям».

Повторяйте эти фразы каждый день в течение недели. Вскоре они начнут возникать у вас в голове сами собой.

***2. Воспитание хорошего отношения к себе***

Перечитайте негативные мысли, записанные во время выполнения прошлого упражнения. Представьте, что все эти вещи о себе говорит [близкий человек](https://lifehacker.ru/7-things-about-life/) — лучший друг или член семьи.

Подумайте, что бы вы ответили, и запишите эти слова. Скажите, что вы видите в этом человеке хорошего, какие его качества вызывают у вас уважение. Скажите, что любите этого человека.

***3. Избавление от вины и страха***

В течение нескольких дней записывайте все страхи и источники [чувства вины](https://lifehacker.ru/how-to-stop-feeling-guilty/), которые не дают вам покоя. Затем выделите те, что повторяются особенно часто. Может, вы ощущаете себя виноватым потому, что пропускаете походы в спортзал, или из‑за того, что постоянно забываете позвонить родственникам. Или вы боитесь, что вам не удастся добиться какой‑то цели.

***4. Принятие своих особенностей***

Составьте список этих качеств и напишите благодарность каждому из них. Например: «Спасибо моей лысине за то, что она помогает тратить меньше шампуня», «Спасибо моему росту за то, что я могу удобно разместиться в любой машине» или «Спасибо моему животу за то, что выносил моего ребёнка».

***5. Изучение своей истории***

Сравнение себя с другими заложено в нашей природе. Соцсети упростили эту задачу: люди публикуют там лучшее, что есть в их жизни, и часто может казаться, что ваша действительность гораздо скучнее.

Чтобы избавиться от этого ощущения, полезно составить свою историю. Это можно сделать на бумаге или в цифровом виде. Начиная со дня своего рождения вспомните и запишите важные моменты [в вашей жизни](https://lifehacker.ru/kak-izmenit-svoyu-zhizn/). Такие, что дороги лично вам, а не те, что впечатлили бы других людей.

***6. Исследование карты своих умений***

Это упражнение позволит лучше узнать себя и понять, какие достоинства у вас уже есть, а какие нужно развить, чтобы [добиться целей](https://lifehacker.ru/motion-vs-action/).

Составьте список своих фундаментальных установок, убеждений и черт. Затем — список навыков и сильных сторон, которые появились у вас за всю жизнь. Отдельно перечислите свои цели и мечты.

***7. Создание намерения на день***

После того как вы поняли, какие привычки и установки вы хотели бы приобрести или изменить, полезно создавать намерения на день. Для этого достаточно с утра выбрать стремление, которое приблизит вас к желаемому результату. Например: «Любить себя, даже если я ленюсь», «Быть терпеливее с собой и другими», «[Не бояться перемен](https://lifehacker.ru/neizvestnost/)» и так далее.

Когда вы выбрали намерение, запишите его куда‑нибудь и перечитывайте в течение дня. Со временем вы воспитаете в себе желаемые качества.

*Педагог-психолог О.В.Шаповалова.*