

## 5 рекомендаций психологов Детского телефона доверия по повышению самооценки, которые реально работают



«Я себе не нравлюсь». «Я уродливая/уродливый». «Я ничего не умею». «Я толстая» ... И еще много плохого может вспомнить о себе каждый из нас. А уж когда нам 11-17 лет, этот список стремится к бесконечности. Но большинство наших претензий к себе сильно преувеличивают действительность. Более того, эта нелюбовь к себе вредит развитию личности, мешает нам не только стать популярными, но и просто завести друзей. Психологи Детского телефона доверия делятся техниками и способами по работе над отношением к себе, 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 текста о себе с акцентом на реальных достижениях, лучших качествах и способностях. Важно ежедневно читать свое 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 балладу, расскажите что-нибудь интересное. Начать с пяти минут, с каждой неделей увеличивая время.*

2. **Не зависеть от мнения окружающих.** Конструктивная критика во многом полезна — она помогает человеку развиваться, указывая на конкретные ошибки, но полностью зависеть от мнения других – большая ошибка. *«Сам себе клоун». Суть в том, чтобы смешно одеться и выйти на улицу, при этом вести себя так, как будто вы каждый день так*

*одеваете. Естественно, будет дискомфортно, но одновременно критическая оценка окружающих с каждым разом будет иметь для вас все меньшее значение.*

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

3. **Уметь говорить «нет».** Бывают ситуации, когда у людей проявляется стадное чувство. И даже если затея глупа или опасна, достаточно тяжело от нее отказаться, чтобы не стать белой вороной в коллективе. Уверенный в себе человек всегда откажется от подобной аферы, не боясь последствий.

*«Активное отстаивание границ» — учитесь в любой неоднозначной ситуации напоминать оппоненту о том, что у вас есть свое 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.*

*«Техника заезженной пластинки» – бесконечное повторение фразы отказа. Например, вам предлагают прогулять алгебру, 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. Станьте одним из них! Старайтесь ставить перед собой реальные задачи со сроком исполнения. Цели без сроков — это мечты, которые чаще всего не воплощаются в жизнь. И убедитесь, что цель — ваша, а не родителей или друзей.

*Доска желаний. Надо нарисовать или распечатать на принтере картины того, о чем мечтаешь. Посмотреть на них и подумать, какие можно воплотить в жизнь в ближайшее время. Составить список и идти вперед! Исследования показывают, что вероятность достичь своей цели гораздо выше, если сосредоточиться на процессе, а не на результате. Например, не «похудеть на 6 килограммов», а «тренироваться три раза в неделю и считать калории»*

*Прием со скрепками. Это — тоже визуализация своих желаний. Например, наша цель — учить 10 иностранных слов в день в течение месяца. Берем 10 скрепок и бросаем их в банку, как только запомнили слово. Или мы решили, что надо делать 50 приседаний в день. Сделав 10 приседаний, бросаем 10 скрепок в банку. И так 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 *«Техника изменения негативных установок»*. Возьмите лист бумаги и поделите его на две половины. В первом столбце напишите мешающие вам установки, во втором — переосмысленные вами убеждения. Например, *«очень неприятно, что друг обидится, если я не пойду с ним на тусовку»* заменяем на *«каждый человек выбирает для себя то, что ему в данный момент нужнее»*.

*Второй этап техники: припомните ситуацию, в которой вам очень пригодилась бы новая формулировка. Представляйте все детально, запоминая свое поведение. Со временем надо проделать то же самое со всеми своими негативными установками в 2-3 ситуациях.*

*«День добрых дел».* Делайте один-два непривычных для вас добрых поступка в неделю: *встретьте маму у метро, уберите часть дома или квартиры, помогите товарищу с домашней работой, найдите папе в интернете место для хранения шин — у него никак не дойдут руки. Вот увидите — жизнь заиграет новыми красками!*