

ПЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ.

В помощь подросткам и их родителям.



«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: просто попробуйте, всего пять рекомендаций и помогающие их освоить техники:

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. И опять перечитывать с корректировками!

«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.

«Оратор по жизни». Стараться не упускать 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: встретить маму после работы, убрать часть дома или квартиры, помочь товарищу с домашней работой, найти папе в интернете место для хранения шин — у него самого никак не дойдут руки. Вот увидите — жизнь заиграет новыми красками!

Действуйте! Именно в действии растет чувство самоуважения!

Если что-то не получается, звоните — консультанты Детского телефона доверия 8 800 2000 122 непременно помогут вам!

Детский телефон доверия всегда на связи!