# Учням! Підвищуємо самооцінку. Практичні поради

Впевненість у своїх силах формується у людини ще в дитинстві ― малюк вчиться робити перші кроки, говорити, дружити ... З'являється окрилююче відчуття: «Я можу! Я гідний! » Це допомагає сформувати позитивне ставлення до самого себе: «Я хороший, я любимий, я потрібний».

Адже на нашу самооцінку впливає, перш за все, думка оточуючих людей. Необережні зауваження, грубі жарти, а то й навмисне хамство можуть змусити не тільки дитину або підлітка, але і дорослого зневіритися в собі. І якщо Ви все частіше вголос чи подумки вимовляєте фрази: «Я не гідний», «Все в мені ― погано», «Я ― невдаха» ― значить, прийшов час підвищувати самооцінку. Адже без неї важко бути щасливою і гармонійною людиною.

**Як підвищити самооцінку. Прості правила.**

**По-перше, необхідно перестати порівнювати себе з іншими.**Кожна людина ― унікальна, і вже одним цим хороша. Краще ведіть «Щоденник власних перемог», куди слід заносити все те, чого Вам вдалося домогтися за день, тиждень, місяць.

**По-друге, намагайтеся спілкуватися з впевненими в собі, відкритими і доброзичливими людьми.** Вони буквально заражають оптимістичним ставленням до життя. А від агресивних критиканів і злісних циніків краще триматися подалі: їх Ви не переконаєте, а настрій собі зіпсуєте.

**По-третє, намагайтеся використовувати тільки позитивні судження про себе:**замість «Я не впевнений», слід говорити «Я впораюся». І ніколи не принижуйте свої достоїнства на людях. За компліменти дякуйте щирим «Спасибі, мені дуже приємно», замість «Ой, та годі Вам, Ви мене бентежите".

**По-четверте, перестаньте кожен раз виправдовуватися.** Краще спокійно поясніть, чому Ви поступили саме так, а не інакше. Якщо ж Ваш вчинок дійсно заподіяв комусь шкоду ― досить виправити наслідки.

**По-п'яте, будьте вірні собі, своїм поглядам і захопленням.**Той, хто тільки й робить, що виправдовує очікування інших, рано чи пізно втратить себе. А ось багатогранна особистість зі своїми принципами і хобі цікава практично всім. Кожен має право бути таким, яким він є.

**По-шосте, ставте собі досяжні цілі.** Той, хто заганяє себе в рамки і надто стислі строки, завжди відчуває себе переможеним. Робіть на шляху до мети зупинки ― і сили заощадите, і без поспіху знайдете оптимальний варіант вирішення проблеми.

**По-сьоме, не бійтеся брати на себе відповідальність.** Як тільки Ваші дії почнуть приносити плоди, самооцінка підвищиться сама собою. Адже успіхи оцінять по гідності не тільки оточуючі, але і Ви самі. До того ж, повсякденні справи відволікають від негативних думок ― зайнятій людині просто ніколи сумніватися, вона діє і радіє своїм успіхам.

Дотримуйтесь цих правил! Почніть підвищувати свою самооцінку прямо зараз ― почитайте спеціальну літературу або порадьтеся з психологом ― і у Вас все вийде!