

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

«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: 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!

Действуйте! Именно в действии растет чувство самоуважения! Если что-то не получается, звоните — консультанты Детского телефона доверия [8 800 2000 122](tel:88002000122) непременно помогут вам!