

## Рекомендации для учащихся с заниженной самооценкой

### Как повысить свою самооценку и добиться успеха.

1. Так, никогда не стоит ориентироваться только на мнение окружающих. Конечно же, оно важно, но не настолько, как вам кажется. Поведение знакомых, которые постоянно критикуют ваши успехи или достижения, можно проанализировать. Нужно задаться вопросом: "А зачем они это делают (говорят)?" Отмечено, что многие самоутверждаются и поднимают свою самооценку за счет унижения других. Если это главная причина, таких людей необходимо игнорировать или вовсе исключить из общения. Также повышение самооценки зависит от собственных результатов.

2. Можно набросать себе план того, что вы планируете достичь, и приступить к его выполнению. Не стоит при этом сразу ставить себе цель стать олимпийским чемпионом или нобелевским лауреатом. То, что планируется, должно быть реально выполнимым. Если по какой-либо причине вы не достигли в чем-то успеха, не стоит расстраиваться. Проанализируйте ситуацию. Только лишь ваша вина в этом? Может, сыграли свою роль и внешние обстоятельства?

3. Способы повышения самооценки могут быть такие, как использование коротких фраз-убеждений (аффирмаций). Так, свое утро рекомендуется начинать с произнесения фраз: "я успешен", "у меня все получится" и т. д. Никогда не стоит оправдываться перед окружением. Это способствует тому, что вы будете чувствовать еще большую неуверенность в себе.

4. Еще один залог успеха - гармоничные отношения с близкими. Нужно помнить, что всегда найдется кто-то, кто поможет в трудную минуту, а значит, вы достаточно сильны, чтобы пережить неудачи и попробовать сделать еще одну попытку.

5. Для того чтобы повышение самооценки было эффективным, необходимо постоянно работать над собой. Можно заняться любимым делом, пусть это будет ваше основное занятие или хобби. Практически у каждого человека повышается уверенность, когда он знает, что делает что-то лучше других. И одно из главных правил - действовать, ведь только в движении, с помощью проб и ошибок, можно достичь каких-либо результатов.

**Удачи !**

## **Рекомендации для учащихся с завышенной самооценкой**

### **Как измениться?**

Чтобы человеку с завышенной самооценкой измениться, нужен достаточно продолжительный период времени и, возможно, даже помощь психолога. Психолог может предложить множество различных психологических тестов и упражнений, например, такое упражнение для коррекции завышенной самооценки: на листе бумаги нужно написать десять своих основных достоинств и оценить их выраженность по пятибалльной системе. Попросить проделать это же своих родственников или друзей. После чего сравнить полученные результаты. Какая разница в оценках? Почему это может быть? Следует постараться определить настоящую причину этих расхождений в себе и собственном поведении, а не в других людях. Далее нужно написать десять своих основных недостатков. Мешают ли они в жизни? А мешают ли они окружающим людям? Нужно подумать над этим.

### **Как окружающим вести себя с таким человеком?**

Людям, окружающим такого человека, нужно не стесняясь ставить его на место. Вначале это следует делать мягко и деликатно. Если это не поможет, стоит высказаться конкретно и откровенно. Например, спросить у него, почему он считает себя лучше других? Но ни в коем случае не нужно опускаться до оскорблений и скандалов. Задача заключается в том, чтобы обратить внимание человека на своё поведение. Не следует при этом повышать голос. Напротив, надо сохранять максимальное спокойствие и даже какую-то долю сочувствия. Обычно люди с завышенной самооценкой плохие друзья. Они стараются дружить только с теми, кто может быть им полезен, а остальных откровенно игнорируют. Унижения от таких людей не нужно принимать близко к сердцу, так как по сути дела, они сами несчастны, потому что не могут быть самими собой и постоянно вынуждены играть чужую надуманную роль. Завышенная или заниженная самооценка личности может превратиться в настоящую болезнь и довести человека до саморазрушающего поведения. Советы для людей здесь направлены на то, чтобы избавиться от эгоизма и эгоцентризма. С завышенной самооценкой следует учиться позитивно относиться к себе и другим, а так же стараться выработать манеру поведения и общения, свойственную человеку с нормальной самооценкой.



**Советы психолога в данной ситуации следующие:**

1. Прислушиваться к мнению окружающих людей как к одобрителю, так и неодобрителю: часто они могут дать верную оценку, чем возможно это сделать самостоятельно.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии и скандалов
3. Не справившись с порученными делами нужно искать причины в себе, а не в людях из окружения или прочих обстоятельствах.
4. Научиться понимать искренность той или иной похвалы, насколько она заслужена и соответствует ли реальной действительности.

5. Сравнивать себя с максимально успешными людьми в каком-то определённом виде деятельности или в жизни вообще.

6. Тщательно анализировать свои возможности, прежде чем взяться за какое-то дело или поручение, сделав правильный вывод.

7. Не считать свои недостатки незначительными мелочами, особенно относительно недостатков других людей.

8. Быть самокритичнее, так как самокритика в разумных пределах способствует саморазвитию.

9. Завершив успешно дело подумать, а можно ли было его сделать ещё лучше и что этому помешало?

10. Ориентироваться на оценку своих результатов другими людьми, а не довольствоваться собственной удовлетворённостью.

11. Уважать чувства и желания других людей, так как они также важны, как и собственные чувства и желания.

Людам с адекватной самооценкой для того, чтобы определить, чего можно ждать от общения с тем или иным человеком, нужно сначала понять его отношение к самому себе. Общаясь с людьми, следует внимательно наблюдать и учиться понимать по выражению лица, походке, манере разговора уровень их самооценки личности. Это поможет правильно построить общение, чтобы все чувствовали себя на равных и не пострадало чувство собственного достоинства.