

Как повысить самооценку?

Самооценка— это оценка личностью самого себя, своих возможностей, психологических качеств, своих жизненных целей и места среди других людей. Она является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности. Самооценка складывается из соотношения полученного результата (уровня успеха) с тем, что мы хотели достичь (то есть с нашими притязаниями). Формула расчета самооценки: **самооценка = успех/притязания**.

Самооценка личности бывает завышенной, заниженной и адекватной.

Люди с низкой самооценкой ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых они могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность.

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих способностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

Самооценка складывается из двух взаимозависимых аспектов: самооэффективности и самоуважения.

Самооценка влияет на жизнь человека. Страдая от пониженной самооценки, вы не можете развиваться гармонично и полноценно. Самооценку можно повысить, либо повышая уровень успеха, либо снижая притязания. Следующие рекомендации помогут повысить самооценку личности.

Рекомендации по повышению самооценки личности:

1. Не сравнивайте себя с другими людьми. Лучше сравнивайте ваши прошлые и нынешние достижения.
2. Не закливайтесь на своих неудачах. Неудачи подобны паразитам. Если вы не избавитесь от мыслей о них, они будут расти и множиться, а вместе с ними будет расти и ваша неуверенность в себе.
3. Уясните для себя, чего вы хотите добиться в жизни. Поставьте перед собой цели и работайте над их достижением. Крупные задачи разбивайте на несколько более мелких задач. Это позволит вам подпитывать вашу самооценку, каждый раз, когда вы будете одерживать очередную маленькую победу.
4. Используйте прием самовознаграждения. Проводите награждение себя за любые, даже незначительные успехи, приближающие к достижению цели (преодолеть влечение к курению, повысить коммуникабельность и др.). Желательно, чтобы самоощущению предшествовал договор с собой, где были бы указаны конкретные условия награждения. Виды наград весьма разнообразны: сходить в театр, поехать в гости к другу и т. д.
5. Используйте формулы самовнушения с включением слов, стимулирующих проявление активности, уверенности: «несмотря», «вопреки», «наперекор», «зато» и др.. Например: «Вопреки пессимистическим прогнозам из-за ожидаемых трудностей, я достигну цели», «Несмотря на психотравмирующую ситуацию, я сумею мобилизовать свои резервные возможности».
6. Учитесь спокойно воспринимать критику. Помните, что с ее помощью, вы можете устранить свои недостатки. Однако, прежде, чем признавать свои слабости, убедитесь, что эта критика действительно конструктивна. Если вы будете верить каждому, кто захочет вас раскритиковать, ваша самооценка очень быстро понизится до нуля.
7. Вы имеете право на ошибки. Не корите себя за то, что что-то не получилось. Думайте о том, что вы все исправите и сможете добиться успеха. Настройте себя позитивно. Это поможет вам сохранить веру в себя и укрепит вашу самооценку.

8. Не поддавайтесь тем, кто пытается унижить вас. Учитесь противостоять этим людям. Но помните, что вы сможете сделать это, только будучи уверенным в себе. Ведите себя сдержанно и достойно, и недоброжелатели будут бессильны против вас.
9. Если вы что-то не поняли, задайте уточняющие вопросы. Лучше уточнить, чем потом сделать что-то не так.
10. Почему ваши друзья и близкие любят вас? Наверняка, есть причины. Например, такие, как ваши достижения, ваши положительные качества и др. Помните об этом.
11. Чаще улыбайтесь! Постоянное недовольство как окружающими, так и собой не способствует повышению самооценки. Особое внимание обратите на свою персону, хвалите себя за самые маленькие успехи, можно завести дневник своих успехов.
12. Запишитесь на аэробику, танцы, бассейн или в тренажерный зал. «В здоровом теле – здоровый дух!» А здоровый дух предполагает и адекватную самооценку. Вы сами почувствуете, как тренированное тело сделает вас более уверенным в себе.

**Повышайте свою самооценку, работайте над уверенностью в себе,
делайте это ежедневно, и тогда в вашей жизни все начнет меняться
в лучшую сторону!**

Материал подготовлен социально-педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»