

# ГАПОУ СО «Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова»

Автор: Корж Ольга Сергеевна,  
педагог-психолог

## «По дороге с облаками»

### Несколько шагов на пути к себе и своей идеальной самооценке

#### Уважаемые ребята!



Данная информация подготовлена исходя из полученных результатов проведенной психолого-педагогической диагностики, а также по личным просьбам некоторых из вас. Убедительная просьба ознакомиться с ней даже в том случае, если конкретно от вас не исходил запрос. Лишней она никому не будет.

Основные моменты, рассмотренные в данном документе:

1. Самооценка. Виды самооценки.
2. Признаки заниженной и высокой самооценки.
3. Экспресс-диагностика уровня самооценки.
4. 15 советов, которые помогут поверить в себя.
5. Упражнения, повышающие уверенность в себе.
6. Лучшие книги, повышающие самооценку и уверенность в себе.
7. Фильмы, повышающие самооценку и уверенность в себе.

**1. Самооценка** – отношение человека к самому себе: к своим возможностям, физическим и духовным качествам.

Адекватная оценка собственных возможностей помогает избежать ошибок и одновременно является стимулом к дальнейшему развитию.

Идеальная самооценка – это максимально точная оценка человеком своих способностей.

Заниженная самооценка заставляет человека сомневаться, раздумывать и принимать неверные решения, а слишком высокая приводит к совершению большого количества ошибок.

Именно самооценка – ключ к достижению успеха в любой сфере человеческой деятельности. Уверенность к себе ведет к принятию важных и своевременных решений, а недооценка своих сил снижает уровень личной энергии человека, заставляет его постоянно сомневаться в себе и вместо действий – раздумывать о действии.

Повысить самооценку – значит, полюбить себя: принять себя таким, какой Вы есть со всеми недостатками и изъянами. Минусы есть у всех: уверенный в себе человек тем и отличается от вечно сомневающегося и

неуверенного, что видит в себе не только недостатки, но и достоинства, и при этом умеет выгодно преподнести себя окружающим.

Если вы не любите себя,  
как другие смогут вас полюбить?

## **2. Признаки самооценки.**

Известно, что сознательно и подсознательно люди стремятся к контакту и общению с уверенными в себе личностями.

### Признаки заниженной (-) самооценки.

У человека с заниженной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

- чрезмерная самокритика и неудовлетворённость собой;
- повышенная чувствительность к критике и мнению окружающих;
- постоянная нерешительность и боязнь допустить ошибку;
- патологическая ревность;
- зависть к успехам других;
- страстное желание угождать;
- враждебность к окружающим;
- постоянная защитная позиция и потребность оправдываться в своих действиях;
- пессимизм, негативное мировоззрение.

### Признаки высокой (+) самооценки.

Люди со здоровой, высокой самооценкой обладают следующими преимуществами:

- принимают свой физический облик таким, какой он есть;
- уверены в себе;
- не боятся совершать ошибки и учатся на них;
- спокойно воспринимают критику и комплименты;
- умеют общаться, не испытывают робости при общении с незнакомыми людьми;
- уважают мнение других, но ценят и собственный взгляд на вещи;
- заботятся о своем физическом и эмоциональном самочувствии;
- гармонично развиваются;
- добиваются успеха в своих начинаниях.

Вера в себя и самоуважение – такие же необходимые факторы для достижения успеха и счастья, как солнце и вода для растения: без них невозможен личностный рост. Низкая самооценка лишает человека перспективы и надежды на изменения.



*Кто-то из вас уже знает свой уровень самооценки по результатам психолого-педагогической диагностики, кто-то определил его по признакам, описанным выше. Если вы до сих пор не знаете какой уровень самооценки у вас, предлагаю пройти небольшой тест.*

### **3. Экспресс-диагностика уровня самооценки**

#### **Инструкция к тесту.**

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния.

<b>№</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Очень часто 4 балла</b>	<b>Часто 3 балла</b>	<b>Иногда 2 балла</b>	<b>Редко 1 балл</b>	<b>Никогда 0 баллов</b>
1.	Я часто волнуюсь понапрасну.					
2.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
3.	Я боюсь выглядеть глупцом.					
4.	Я беспокоюсь за свое будущее.					
5.	Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
6.	Как жаль, что многие не понимают меня.					
7.	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.					
8.	Люди ждут от меня очень многого.					
9.	Чувствую себя скованным.					
10.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
11.	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
12.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
13.	Я не чувствую себя в безопасности.					
14.	Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
15.	Люди не особенно интересуются моими достижениями.					

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Сложите все баллы по утверждениям и подсчитайте общую сумму.

- 10 баллов и менее – завышенный уровень.
- 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.
- Более 29 – заниженный уровень.

### **4. 15 советов, которые помогут поверить в себя.**

#### **1. Заведите «Дневник побед».**

Нужно ежедневно находить и записывать пять поводов быть довольным собой. Делать это в будни и в выходные, в учебные дни и на каникулах. Поначалу будет трудно. Главное — не сдаваться: писать можно не только о великих свершениях (получении Нобелевской премии или восхождении на Эверест). В списке могут быть такие пункты: навел порядок дома без напоминаний, помог сестре с домашним заданием, сходил на просмотр в молодежный театр, хорошо подготовился к контрольной. Важно помнить о своих сильных сторонах. Список достижений дает повод каждый день ощущать собственное достоинство. Когда покажется, что самооценка падает, нужно заглянуть в него. Вспомнить, что чувствуешь, когда совершаешь хорошие поступки. И снова лучше относиться к себе.

Выполняйте упражнение несколько недель или даже месяцев, пока у вас не сформируется стабильный навык, новая привычка замечать сразу и ценить любые маленькие ваши достижения, замечать даже маленькие возможности.

Вы удивитесь на сколько это окажется эффективным для вас. Из таких вот «мелких» достижений и формируется крепкая уверенность в себе, вырабатывается устойчивая высокая самооценка и успешная жизнь.

Регулярно перечитывайте свой дневник. Если вы будете записывать туда всего 5 простых вещей в день, то в месяц это уже будет 150 ваших достижений! А это не так уж и мало для одного месяца.

#### **2. Записывайте случаи, когда удалось превзойти свои ожидания.**

Можно не верить, что сдашь экзамен на «отлично», но справиться с волнением, записаться в футбольную команду за компанию, но стать хорошим игроком, быть на взводе, но сдержать эмоции и не начать ссору. Такие мелочи стоит учитывать. Они помогут осознать, что мы можем больше, чем мы думаем. Даже когда не особенно верим в себя.

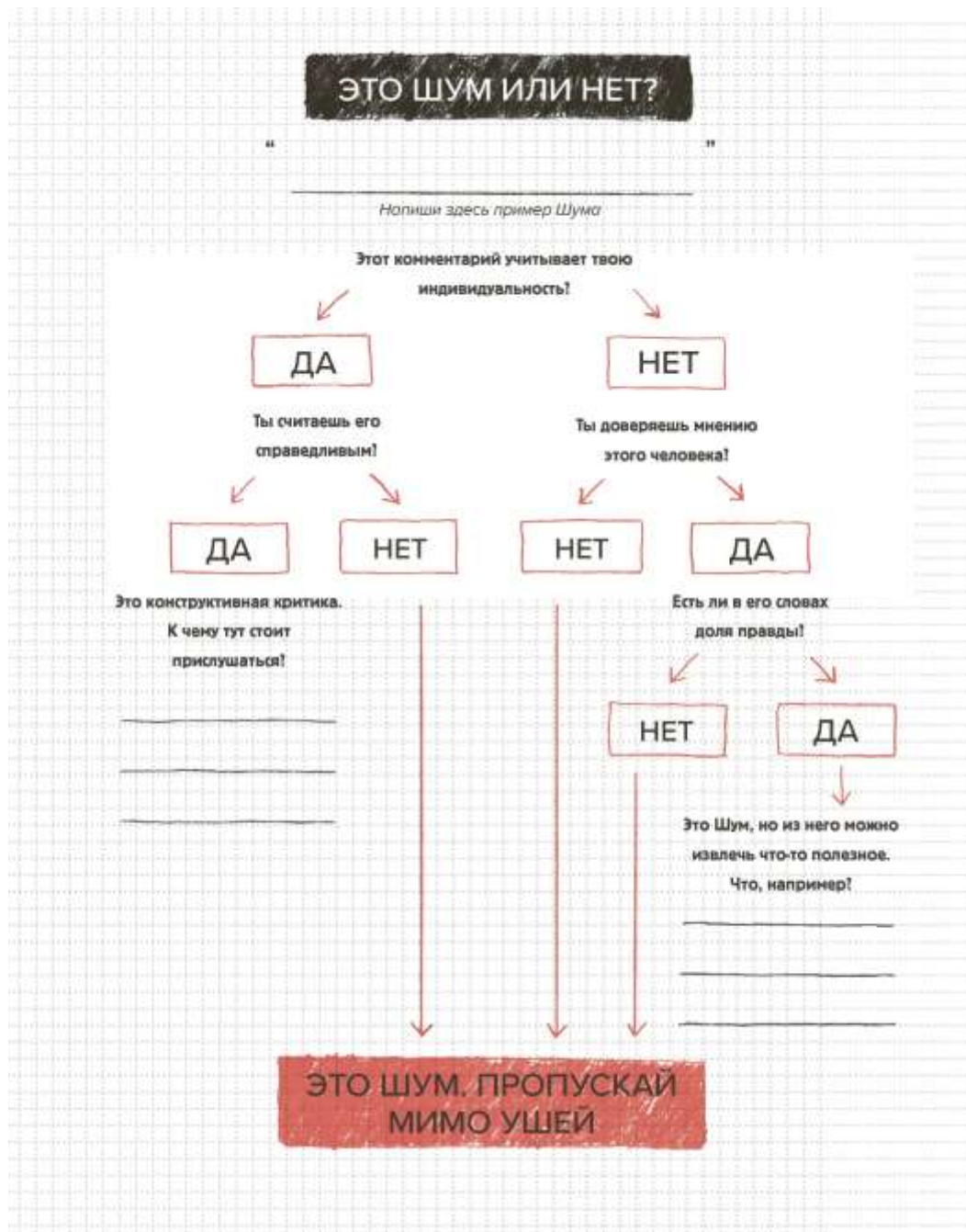
#### **3. Избавьтесь от шума, или «зависимости от чужого мнения».**

Общественное мнение может разрушить нашу жизнь, если придавать ему слишком большое значение.

Конструктивная критика, указывающая на конкретные ошибки – это полезно и помогает в развитии, но полностью зависеть от мнения других – большая ошибка.

Научитесь ценить свое собственное мнение и свой собственный взгляд на вещи, тогда слова других перестанут быть для вас столь важными. Если вы, совершая какие-либо действия думаете в первую очередь о том, что скажут люди, как они посмотрят на вас, то вряд ли добьетесь успеха в своих начинаниях.

От каждого человека многого ожидают. Мы постоянно слышим тех, кто дает нам советы, это могут быть друзья и соперники, члены семьи и посторонние люди, соцсети и даже наш внутренний голос. Весь этот шум заглушает нашу индивидуальность. А еще он дает возможность спрятаться от страхов и неуверенности. Мы слышим, что нам «следует сделать», и нам кажется, будто у нас появляется запасной парашют, это создает иллюзию безопасности. Фишка в том, чтобы отличить шум от полезных советов. Нужно решить, справедливо ли то, что говорят окружающие. Если да, подумать серьезнее над этими словами. Если нет, отойти в сторону от шума.



#### 4. Говорите с собой уважительно.

Иногда мы становимся для себя самыми беспощадными критиками. В голове могут крутиться такие мысли: «Все как-то странно смотрят на меня», «Меня все ненавидят» — хотя на самом деле это не так. Можно внушить себе, что недостаточно хороша (или хорош), и жалеть, что не родилась (родился) кем-то еще. Но правильнее научиться говорить с собой как с человеком, которого уважаешь.

Когда появятся негативные мысли, нужно нажать на «Стоп»:

- Запишите грубые и жестокие слова, которые говорите себе, или обидные замечания, которые не выходят из головы.

- Когда в следующий раз старая пластинка заиграет, мысленно нажмите на «Стоп». Скажите себе: «Я не буду разговаривать с собой в таком тоне».

• Затем «отмотайте назад» и замените негативные утверждения на позитивные. «Моя семья любит меня», «Я забила гол на прошлой неделе, и вся команда мной восхищалась». Можно записать на «пластинку» простые фразы: «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения». Позитивные мысли придадут сил и наполнят оптимизмом.

• Проигрывайте в голове новые мысли и возвращайтесь к ним каждый раз, когда захочется заняться самобичеванием.

Прекратив заниматься самобичеванием, порицать себя и «поедать» за ошибки, недостатки внешности, неудачи в личной жизни, вы добьетесь сразу нескольких целей:

1. Высвободите огромное количество энергии. У вас не будет уходить внимание на самоедство, и найдется время для других, более креативных и достойных задач.

2. Научитесь принимать себя таким, какой вы есть. Вы — единственный и неповторимый человек на этой планете. Так зачем сравнивать себя с другими? Лучше сосредоточиться на достижении собственных целей согласно своему потенциалу и вашему представлению о счастье.

3. Научитесь видеть положительные черты своей личности. Вместо того, чтобы заикливаться на негативе, целенаправленно найдите в себе сильные стороны и работайте над их развитием.

В конце концов, любые неудачи, разочарования и ошибки можно обратить в свою пользу, используя в качестве жизненного опыта.

## **5. Найдите внутреннего наставника.**

У каждого есть свой внутренний критик. А что, если найти ему оппонента — внутреннего наставника? Это может быть человек, который подбадривал вас в прошлом. Или люди, которые благодарны вам за доброту и помощь. Или личность, которой вы восхищаетесь (актер, благотворитель, спортсмен).

Когда внутренний критик поднимает голову, нужно позвать внутреннего друга. Спросить себя: «Что на это ответил бы мой добрый наставник?». Простой совет поднимет настроение и поможет справиться со страхами.

Не критикуйте себя вслух. Свои недостатки видите только вы сами. Окружающие либо не видят их, либо им все равно. Услышав критику от вас, окружающие в какой-то момент тоже начнут обращать на это внимание и поверят в это.

## **6. Проведите время с теми, кто вас любит.**

Постепенно для большинства подростков друзья становятся интереснее, чем семья. Но родные дают то, чего не могут дать другие люди: безусловную любовь и принятие. Такое отношение отлично укрепляет самооценку.

Если на улице к нам подойдет незнакомец и скажет: «Ты самый лучший, самый умный, самый замечательный человек в мире», мы постараемся убежать. Но если это скажет мама, улыбнемся, обнимем ее и, конечно, поверим ей.

В то же время обращайтесь внимание на свой круг общения. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят и ценят. Минимизируйте общение с людьми, которые вас критикуют и самоутверждаются за счет вас.

Если вы кардинально смените круг общения и станете контактировать с успешными, целеустремленными, уверенными в себе людьми, вы практически сразу почувствуете, как меняетесь к лучшему. Постепенно к вам вернется самоуважение, любовь к себе и все те качества, без которых невозможно достичь успеха.

Общаясь с успешными и благополучными людьми, вы научитесь ценить индивидуальность (в том числе – свою собственную), станете по-иному относиться к личному времени, обретете цель и начнете добиваться успеха своими силами.

### **7. Делайте добро.**

Когда помогаешь кому-то, чувствуешь себя полезным, значимым, нужным. С чего начать? Оглянуться вокруг, поговорить с друзьями, соседями, родственниками. Спросить совета у родителей, учителей, местных активистов.

Чтобы приносить пользу, не обязательно вступать в организацию. Достаточно посвящать один час в неделю сбору мусора в своем районе. Или читать вслух пожилой соседке. Или присматривать за маленькими детьми, пока их родители делают домашние дела. И не забывать помогать по дому собственной семье.

В моменты, когда чувствуете, что вам очень плохо, нужно найти человека, которому еще хуже и помочь ему. Тогда ваше внутреннее состояние улучшится в разы.

### **8. Найдите взрослого, с которым можно поговорить (наставника).**

Быть подростком иногда страшно и сложно. Заботливые взрослые помогут взглянуть в лицо страхам, ответить на вопросы. Стоит выбрать несколько человек, с которыми чувствуешь себя спокойно. Тех, кто заботится, может выслушать и попытаться понять. Это один из самых действенных способов улучшить свою жизнь.

### **9. Определите жизненные ценности.**

Почти все решения мы принимаем исходя из собственных ценностей. То, во что верим (или не верим), помогает определить, как и с кем проводить время, сколько сил тратить на то или иное занятие. Жизненные ориентиры могут быть связаны с другими людьми и с разными сферами жизни. Например: семья, вера, друзья, культура, образование, спорт, город, музыка, животные, искусство, окружающая среда.



Иногда жизненные ценности отражают качества, которые человек хотел бы иметь и проявлять: доброта, надежность, трудолюбие, верность, мастеровитость, энергичность, нежность, независимость, готовность помочь, творческая жилка, честность.

Назвать свои ценности непросто, но уже сейчас стоит спросить себя: «Что или кто имеет значение для меня? Что больше всего меня заботит?».

#### **10. Нарисуйте свои мечты.**

Порой желания кажутся неосуществимыми. Но к ним важно прислушиваться, чтобы начать конструировать будущее. Вот несколько идей, которые помогут найти вдохновляющие мечты:

- Напишите про трех своих знакомых, которыми восхищаетесь. Это может быть человек из числа друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему вы считаете их особенными?

- Напишите о трех людях, которыми восхищаетесь, но лично вы не встречались. Например, об известных личностях, политических лидерах, спортсменах, художниках или исторических героях. За какие заслуги вы считаете их великими?

- Представьте себя на выпускном вечере. Перед тем как вы войдете в праздничный зал, вас просят предположить, кем вы однажды станете и чего добьетесь. Что вы ответите?

Обратите внимание на те черты и качества, которые вас привлекают в других. Поразмышляйте о том, какое место они занимают в вашей жизни? Возможно, над некоторыми из них необходимо дополнительно поработать. А может это имеет отношение к вашему призванию?

#### **11. Определите источники вдохновения.**

Черпать энергию и уверенность стоит из собственных источников вдохновения. Анкета поможет их определить. Заполнять ее можно в течение некоторого времени. Вспоминать, дописывать, дополнять новыми фактами.

## Анкета. Что меня вдохновляет?

Чем мне нравится заниматься? Почему?

---

Что мне не нравится делать? Почему?

---

Что дает мне ощущение цели в жизни? Что придает моей жизни смысл?

---

К чему у меня талант? Что у меня хорошо получается? Как можно поработать над этим, чтобы у меня получалось еще лучше?

---

О чем мне нравится читать или смотреть фильмы?

---

О чем я думаю, витая в облаках?

---

### **12. Ставьте маленькие цели и достигайте их.**

Чтобы развить в себе смелость и уверенность, лучше действовать тогда, когда есть серьезные шансы на успех (например, понимание, что наверняка получится выполнить два шага из трех). Допустим, вы решили устроиться на работу — стоит искать вакансию, для которой есть подходящие навыки. Если вы обладаете опытом присмотра за младшими детьми и умеете организовывать игры — значит, вам по силам стать организатором детских чтений в библиотеке. Достигнув этой цели, можно сделать следующий шаг — начать учить дошкольников читать. Преодолевая маленькие трудности, пробуя понемногу, можно «накопить» смелость на более серьезные вещи. Каждая решенная проблема добавит уверенности.

### **13. Выходите из «зоны комфорта» — совершайте непривычные действия.**

Стремление человека уйти от проблем в зону личного комфорта вполне понятно. Гораздо легче в сложных ситуациях утешать себя сладостями, вредными привычками, смакованием собственного бессилия. Намного труднее принять вызов лицом к лицу и совершить нечто, что нам несвойственно.

Поначалу может показаться, что за пределами зоны комфорта – враждебный и неприветливый мир, но затем придет понимание, что настоящая жизнь, полная красоты, приключений и положительных эмоций, находится именно там, где вы еще не были.

Пребывание в привычных условиях похоже на жизнь в невидимой клетке, из которой вы боитесь выходить просто потому, что привыкли к ней. Научившись покидать «зону комфорта» и при этом оставаться спокойным, собранным и уравновешенным, вы обретете мощный стимул для поднятия самооценки и формирования своего нового имиджа.

Начать можно с малого – например, перестаньте после учебы сидеть с телефоном в руках или перед телевизором, а купите абонемент в тренажерный зал, займитесь бегом, йогой, медитацией. Найдите онлайн курсы и осваивайте новые навыки не выходя из дома.

Поставьте задачу – научиться за полгода незнакомому языку или сегодня вечером познакомиться с понравившейся девушкой. Не бойтесь, если с первого раза у вас не все будет получаться – зато новые ощущения и повышение самооценки гарантированы.

#### **14. Занимайтесь спортом и ведите здоровый образа жизни.**

Здоровое тело –местилище здорового духа и правильных мыслей, и наоборот: человеку, тяжелому на подъем, с нетренированным телом, трудно принимать решения и действовать самостоятельно.

Начав заниматься спортом, человек начинает менее критично воспринимать свою внешность и более уважительно относиться к самому себе. При этом повышение самооценки не зависит от результатов тренировок: даже если изменения незначительны, важен сам процесс занятий.

Чем активнее вы тренируетесь, тем лучше начинаете относиться к самому себе.

Любая физическая активность – это возможность обрести уверенность и полюбить себя. Данному феномену есть вполне научное объяснение: во время занятий спортом у человека интенсивно вырабатываются дофамины – нейромедиаторы, ответственные за поощрение (в обходе их иногда называют «гормонами радости»).

Биохимические изменения положительно влияют на психику и повышают нашу самооценку.

#### **15. Прослушивайте аффирмации.**

Аффирмации – один из самых эффективных способов перепрограммировать собственное сознание. В психологии под аффирмациями понимают краткие вербальные формулы, которые при многократном повторении создают в подсознании человека положительную установку. В дальнейшем данная установка способствует изменению черт характера и личности в сторону улучшения.

Аффирмации всегда формулируются как уже свершившийся факт, что заставляет человека принимать их как данность и мыслить соответствующим образом. Если наше подсознание считает нас уверенными в себе, успешными и целеустремленными, то постепенно мы действительно становимся таковыми.

Типичные примеры аффирмаций для повышения самооценки: «Я хозяин своей жизни», «Я могу обладать всем, что пожелаю», «Я верю в себя, поэтому всё приходит ко мне свободно и без усилий». Данные лингвистические формулы можно повторять самостоятельно или прослушивать на диктофоне: главное в данной практике – регулярность.

Начитайте в микрофон эти фразы, записав из них трек из нескольких минут и слушайте в свободное время. Эта технология рекомендована западными психологами и доказала свою высокую эффективность.

Можно сделать заставку на рабочий стол компьютера или мобильного телефона с данными выражениями. Наш мозг будет бессознательно считывать данную информацию.

Есть важный нюанс – аффирмации должны быть написаны вашими словами, то есть они должны быть созвучны вам и вызывать в душе отклик. Не берите чужие утверждения и не подгоняйте ваши под чей-то образец. Аффирмации дают эффект, когда составлены с душой.



*Уверенность в себе – позитивное и ключевое личностное качество, не рождающееся само по себе. Его нужно неустанно возвращать и культивировать. Кроме советов, которые помогут поверить в себя, есть еще и некоторые действенные упражнения, прокачивающие уверенность! Залог успеха – регулярность практики, поэтому предлагаемые упражнения следует выполнять с периодическими повторами. Упражнения можно чередовать. Можно выбрать для себя наиболее понравившиеся и выполнять только их.*

*Важно! Сделайте эти упражнения частью своей жизни. И тогда успех будет на вашей стороне!*

## **5. Упражнения, повышающие уверенность в себе.**

### **Упражнение 1. «Состояние уверенности».**

Вспомните эпизод из своей жизни, когда вы были на пике уверенности в себе, верили в себя, как никогда! Не имеет значения, что конкретно вызвало уверенность, как давно оно произошло! Припомните максимум деталей, что была за ситуация, какие эмоции вы испытывали, какие ощущения. Перенесите эти ощущения в настоящий момент, насладитесь и напитайтесь ими. Прочувствуйте уверенность в себе заново! Упражнение желательно выполнять хотя бы раз в неделю.

### **Упражнение 2. «Луч уверенности».**

Это задание потребует от вас немного воображения. Приведите себя в расслабленное состояние, ваше дыхание должно быть глубоким и ровным. Представьте, что вас окутывает луч уверенности. Его цвет может быть любым, он даже может переливаться всеми цветами радуги. Вообразите, что луч проникает в вас и пропитывает все тело уверенностью. Спокойно дышите и ощущайте, как от макушки до пят вы наполняетесь силой, которую дает вам луч. В таком состоянии нужно побыть 3-4 минуты. Каждый следующий раз выполняйте упражнение чуть дольше, доведя его до 10-15 минут. Завершайте его, как только ощутили дискомфорт.

### **Упражнение 3. «Походка уверенности».**

Упражнение из телесно-ориентированной терапии. Лучше всего выполнять под приятную музыку без слов. Прежде всего, настройтесь на музыку, почувствуйте свое тело, глубоко подышите. Начните перемещаться по комнате, совершайте движения, которые считаете нужными (кружитесь, подпрыгивайте, делайте пасы руками и т.д.). Затем начинается само упражнение. Состоит оно из двух частей.

Сначала представьте себя совершенно неуверенным человеком. Сгорбитесь, ощутите себя придавленным к земле... Походите так 3 – 5 минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, будто уверенность полностью покинула вас...

Вторая часть упражнения: перевоплощение. Если упражнение делается под музыку – эта часть выполняется под другой трек, желательно, более позитивный, более приятный для вас. Теперь, напротив, почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Распрямите спину, расправьте плечи, шагайте с гордо поднятой головой. Шаги – крупные, уверенные. Дыхание свободное. Подвигайтесь в таком состоянии один трек.

### **Упражнение 4. «Образ уверенности».**

Данное упражнение – из арт-терапии. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все, что угодно.

Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее. Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо. Цель упражнения – в самом процессе. Потом можно полюбоваться на свое творение, понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями. Если есть желание, можно рисунок поместить на самое видное место.

### **Упражнение 5. «Уверенное дыхание».**

Упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется 3 – 5 минут. Как и упражнение «Луч уверенности», с каждым разом можно его немного продлевать. Минут до 10-15. Непременно отслеживайте свои эмоции и физические ощущения!

### **Упражнение 6. «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений».**

Вам понадобятся карандаш и лист бумаги.

Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время на упражнение, чтобы не «залипнуть». Скажем, 15 минут.


Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения».

Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете... Ну, а в третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь.

Такое упражнение желательно повторять и переделывать время от времени. Не удивляйтесь, если содержание столбиков будет изменяться и расширяться.

### **Упражнение 7. «Общение с незнакомыми».**

Вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Когда просто идете по улице, обращайтесь к прохожим. Спрашивайте: «Который час?», «Как пройти в библиотеку?», «Где находится ближайший продуктовый магазин?» и т.д. И вы почувствуете, как гора из тревог и мнительности падает с ваших плеч.



• Для тех, кто любит читать, есть невероятные книги по данной теме. В режиме самоизоляции у вас будет больше возможностей и времени на их прочтение. Существуют приложения, где данные книги можно скачать в любом удобном формате или читать в режиме онлайн абсолютно бесплатно.

## **6. Лучшие книги, повышающие самооценку и уверенность в себе.**

1. Брайан Трейси «Самооценка».
2. Шарон Вегшида-Крус «Сколько вы стоите? Как научиться любить и уважать себя».
3. Хелен Анделин «Очарование женственности» (повышение женской самооценки).
4. Луиза Хей «Исцели свою жизнь» (повышение женской самооценки).
5. Роберт Келси «Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить».
6. Надя Нараин, Катя Нараин Филлипс «Полюбить себя. Секреты заботы о душе и теле».
7. Памела Эспеланд, Гершен Кауфман, Лев Рафаэль «Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке».
8. Брене Браун «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть».



*Для любителей смотреть фильмы - есть потрясающие фильмы, повышающие уверенность в себе. Их герои вдохновляют на позитивные изменения и учат делиться радостью с окружающим миром. Без преувеличения можно сказать, что тот, кто посмотрел одну из этих кинокартин и размышлял о ней, значительно продвинулся в собственном развитии. И это не удивительно, потому что искусство тем и сильно, что никого не оставляет равнодушным.*

## **7. Фильмы, повышающие самооценку и уверенность в себе.**

### **1. «Там, где сердце».**

У беременной семнадцатилетней девушки не осталось ничего, кроме комнатного цветка в горшке. Каждый вечер она тайком пробирается в огромный гипермаркет, чтобы переночевать. Героиня Натали Портман не отчаивается и не плачет, она знает, что если идти на поводу у эмоций, то можно потерять последнюю надежду. Она понимает, что не стоит надеяться на справедливость мира, а нужно взять себя в руки и действовать.

### **2. «История Рона Кларка».**

В основе кинокартины лежит реальная история из жизни обыкновенного школьного учителя, который отдал много сил и энергии, чтобы воспитать в подопечных любовь к знаниям и веру в будущее. Здесь Мэтью Перри предстает перед зрителем совсем другим. Он учит, что любить детей – это

значит не потакать их капризам и не баловать, но быть понимающими и справедливыми к ним.

### **3. «В погоне за счастьем».**

Наверное, кто-то другой, оказавшись на месте главного героя, опустил бы руки и так ничего и не сделал. Но перед нами незаурядная личность. Крис Гарднер не слушал тех, кто пророчил ему провал. Он считал, что если другие добились успеха, то и он способен на это, надо только верить в свою мечту. И у него все получилось.

### **4. «Джерри Магуайер».**

То, что произошло с Джерри Магуайером, психотерапевты определяют как опыт, полученный благодаря жизненным трудностям. Когда смотришь это кино, погружаешься в происходящее настолько глубоко, что вдруг становятся очевидными те вещи, которые ты много раз наблюдал вокруг себя. После окончания фильма еще долго размышляешь об увиденном. Забыть это кино будет трудно.

### **5. «Целитель Адамс».**

Легендарный фильм рассказывает о событиях, которые происходили в реальной жизни. Это потрясающая история о добродушном докторе, который вселял в своих больных оптимизм и надежду на исцеление. Она помогает осознать, что каждому нужна любовь и поддержка окружающих. Если сейчас вы находитесь в поиске самого себя, обязательно посмотрите это кино.



*Если каждый будет что-то делать для развития своей души, то все человечество встанет на путь позитивных перемен. Вместе мы будем меняться к лучшему и сделаем жизнь более благополучной, радостной и интересной. Спасибо всем и каждому, дочитавшему до конца! Успехов вам! Я верю, что каждый из вас, возьмет из данной информации что-то полезное для себя. Помните, что вы – уникальная личность с огромным потенциалом и неограниченными возможностями.*

*Повышение самооценки – один из способов раскрыть ваши способности в полной мере. Теперь вы знаете, что верить в себя, не бояться критики и адекватно оценивать собственные таланты – вполне возможно и вовсе не трудно. Главное – глубинное желание измениться и способность сделать первый шаг в правильном направлении!*

*По всем дополнительным вопросам, можно обратиться на почту:*

*[olga-korzh-83@mail.ru](mailto:olga-korzh-83@mail.ru)*

*С уважением, педагог-психолог: Корж Ольга Сергеевна.*