

Рекомендации по повышению самооценки для подростков

Твердо знайте, чего хотите добиться. Чтобы добиться желаемого результата, нужно для себя достаточно четко его сформулировать. Очень важно найти и выполнить любимую работу. Следует овладеть методом «швейцарского сыра», т. е. выработать умение «вгрызаться» в ведущую проблему, но не углубляться в нее настолько, чтобы утратить чувство перспективы. Необходимо быть терпеливым к тому, что объективно пока нельзя увидеть. Желательно управлять собой по «принципу исключения», т. е. решить, чего делать не надо. Важно научиться забывать все, что не нужно, т. е. не обращать внимание на то, что не относится к делу.

Чтобы были ясны намерения, нужен ясный план. Важнейшим шагом к успеху является планирование. Это касается определения как перспективных целей, так и ближайших. Необходимо спланировать ситуацию «как пережить успех».

Вообразите желаемый результат. Подтверждено практикой, что человек способен создать все, что способен вообразить. Будущий результат должен вызвать положительные, интенсивные переживания.

Сформулируйте сильную мотивацию достижения желаемого результата. Мотив - это то, что вызывает активность, побуждает человека к деятельности. Зарождение и формирование мотивации происходит в процессе взвешивания положительного и отрицательного в том или ином действии или поступке.

Будьте уверены в себе. Уверенность в себе невольно порождает решительность. Необходимо сделать первый шаг к успеху. Важную роль в зарождении уверенности в себе играет самовнушение. Пережив успех, важно закрепить чувство уверенности в успехе. Для закрепления чувства уверенности в себе важно не столько вызвать приятные, позитивные переживания по поводу уверенности в своих силах, сколько удержать их.

Превратите препятствие в трамплин для новых прыжков к цели. Выработайте умение мудро относиться к ошибкам и радоваться препятствиям. Не допускайте со своей стороны обвинения в адрес объективных обстоятельств, обусловивших ваши проблемы,

Другими словами, старайтесь легко принять то, что неизбежно. Научитесь время от времени признавать свои поражения. Анализируйте свои слабые стороны, ибо этим вы способны раскрыть свою спрятанную силу. Оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим.

Овладейте умением преуспевать с радостью и ощущением счастья.

Способы изменения самооценки:

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.
2. Относитесь к людям так, как они этого заслуживают.
3. Относитесь к себе с уважением.
4. Начинайте принимать решения самостоятельно.
5. Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе.
6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.
7. Начинайте рисковать.
8. Обретите веру: в человека, в общество и т. д.

Как развить уверенность в себе:

1. Считайте себя удачливым.
2. Не уклоняйтесь от принятия решений.
3. Любите себя.
4. Любите других.
5. Считайте все достижимым.
6. Доводите начатое дело до конца.
7. Рассматривайте все события как благоприятные.
8. Не позволяйте себе идти на компромисс с собой.
9. Не делитесь ни с кем сокровенным.
10. Не оправдывайтесь.
11. Не довольствуйтесь малым, считайте, что имеете право на самое лучшее.
12. Отстаивайте свои права.
13. Будьте терпеливыми,
14. Верьте в себя.
15. Внушайте себе приятные мысли по отношению к себе и другим.
16. Улучшайте все, что можете или хотите.
17. Если вы хотите в чем-то отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «нет».
18. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
19. Просите пояснить, почему вас просят о чем-то, чего вы не хотите делать.
20. Хвалите тех, кому удалось вести себя уверенно.
21. Никогда не говорите о себе плохо.
22. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества, предметом обсуждения могут быть только ваши действия.