Как повысить самооценку (15 правил)

Что объединяет серую мышку, всегда отмалчивающуюся на уроках, и внешне весьма самоуверенного амбициозного ученика, вечно лезущего на рожон? Казалось бы, ничего общего нет и быть не может. А между тем, общее есть, и имя ему – заниженная самооценка. Это она заставляет отсиживаться в углу: мол, мое мнение ничего не стоит, я человек маленький, все равно ничего не изменится. Это она, наоборот, заставляет чрезмерно, до карикатурности, демонстрировать свою значимость, трясти рукой, чтобы спросил учитель, выкрикивать с места. Это она мешает добиваться желаемого, не дает реализоваться способностям, отравляет жизнь.

**Заниженная самооценка – откуда она?**

Откуда же берется низкая самооценка? Все очень просто…«Опять уронил, растяпа!», «Посмотри, на кого ты похож, неряха!», «Простых вещей не понимаешь, бестолочь!», - не правда ли, знакомый рефрен иного стиля родительского воспитания?

Что ж, в самом деле, все мы родом из детства. Но бывают ситуации, когда даже у взрослого, вполне благополучного человека самооценка в одночасье может опуститься почти на нулевой уровень. Иногда для этого бывает достаточно какого-нибудь неприятного известия - об измене близкого человека или о внезапном сокращении на работе.  Но не только и не столько внешние обстоятельства играют свою роль в падении самооценки – в этом может быть повинен даже тип темперамента. Если у сангвиников и флегматиков самооценка, как правило, стабильна, то у холериков она скачет, как стрелка барометра; меланхолики же, чаще всего, страдают от заниженной самооценки. Что ж, с первопричинами заниженной самооценки немного разобрались. Возникает резонный вопрос: а как же повысить самооценку? Как перестать прозябать на обочине и взять от жизни свое? Вот несколько простых правил…

**Повышаем самооценку**

**Правило 1-е, профилактическое.** Уважаемые родители! Помните: если без конца повторять своему чаду, что он ничего не знает, не умеет и ничего-то никогда у него не получается, то вполне возможно, что однажды Ваш отпрыск и в самом деле в это поверит, а тогда – проблемы с самооценкой ему гарантированы. Что бы ни произошло, рекомендуется критиковать сам проступок, а не его виновника: ребенок всегда должен знать, что Вы его любите таким, каков он есть.

**Правило 2-е.** Забудьте о том, как сильно Вы хотите повысить свою самооценку. Слишком сильное желание зачастую становится препятствием на пути к своему осуществлению. Просто живите – и верьте, что Вы добьетесь всего, что захотите.

**Правило 3-е.** Если решили сделать что-то, не откладывайте дело в долгий ящик. Чем дольше собираетесь начать, тем более непреодолимыми кажутся возможные трудности.

**Правило 4-е.** Каждый день узнавайте что-нибудь новое, делайте то, что никогда раньше не делали.

**Правило 5-е.** Если что-то Вам непонятно – не бойтесь задать вопрос собеседнику. Это как раз часто отражается на вашей самооценке, негативно или позитивно, решать вам. Лучше единожды показаться дураком, чем попадать впросак раз за разом.

**Правило 6-е.** Запишитесь в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику. Сильное, тренированное, свободное в своих движениях тело удивительным образом влияет на живущий в этом теле дух.
И еще, сходите в парикмахерскую. Обновите гардероб. Сделайте в доме генеральную уборку. Такие казалось бы мелочи тоже значат очень много для повышения самооценки.

**Правило 7-е.** Старайтесь чрезмерно не демонстрировать свою значимость. Внутренняя уверенность в себе не нуждается в «громких» внешних проявлениях. Самооценка является лишь показателем того, как вы оцениваете свои силы для достижения той или иной цели. Окружающие вас люди оценят это ваше качество без ваших же явных «намеков».

**Правило 8-е.** Вечное недовольство всем и вся любого превратит в унылого брюзгу. Больше оптимизма!

**Правило 9-е.** Вечное недовольство собой сродни мазохизму, и уж никак не способствует повышению самооценки. Поменьше ругайте и почаще хвалите себя! Коллекционируйте свои успехи, даже самые незначительные, можно даже записывать их в специальный журнал.

**Правило 10-е.** Прекратите сравнивать себя с другими, это редко когда помогает повышению самооценки. Сравнивайте только себя-сегодняшнего с собой-вчерашним.

**Правило 11-е.** Никогда не оправдывайтесь. Человек, сбивчиво бубнящий оправдания, производит жалкое впечатление. Если возникла такая нужда, спокойным и уверенным голосом объясните свой поступок.

**Правило 12-е.** Забудьте про страх. Представьте себе, что произошло именно то, чего Вы так боялись. Заранее продумайте варианты, как Вы будете действовать. Помните, что в формировании самооценки полезен любой, даже отрицательный опыт.

**Правило 13-е.** Разрешите себе быть несовершенным. Пусть Вы что-то делаете хуже других – никто не вправе ожидать, чтоб Вы всегда были безупречны во всех отношениях.

**Правило 14-е.** Примите участие в благотворительной акции – или хотя бы помогите донести сумку пожилой соседке. Помощь ближним – для самооценки один из лучших витаминов роста.

**Правило 15-е.** Заведите собаку – как бы ни повернула фортуна, для нее Вы всегда будете Самым Любимым Хозяином.

 И, напоследок, главное – действуйте! Действуйте решительно и безоглядно, идите вперед, не задумываясь о впечатлении, помня лишь о стоящей впереди цели. В конце концов, когда цель будет достигнута, Вам уже не придется беспокоиться о том, как повысить свою самооценку – она и так будет достаточно высока.