Рекомендации обучающимся с заниженной самооценкой:

- **1. Попробуй** назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
- **2.** *Постарайся* не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.
- **3.** *Не позволяй себе* излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.
- 4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.
- **5.** *Никогда* не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.
- **6.** *Если тебя критикуют* за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.
- 7. **Не мирись** с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удается действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.
- **8.** *Старайся* браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.
- **9.** *Помни*, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.
- **10. Не бойся** попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

Упражнения по коррекции заниженной самооценки:

- 1. Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.
- 2. Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.
- 3. Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.
- 4. Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.