

## **Рекомендации учащимся по формированию адекватной самооценки**

### **15 шагов на пути к своей самооценке**

- 1. Признавайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели.**
- 2. Проанализируйте свои жизненные планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня.**
- 3. Всегда помните о былых успехах, пусть даже самых маленьких.**
- 4. Чувство вины и стыда не помогает добиваться успеха.**
- 5. Критикуйте себя, но при этом ищите в этой критике положительные аспекты.**
- 6. Смотрите на себя и других реальными глазами.**
- 7. Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность.**
- 8. Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает человека.**
- 9. Помните, иногда поражение – это удача.**
- 10. Если рядом с другими людьми вы чувствуете собственную неполноценность, не тратьте время на людей.**
- 11. Позволяйте себе общаться с собой наедине.**
- 12. Будьте открытыми для общения с людьми.**
- 13. Старайтесь хвалить себя за успешные дела раньше, чем вас будут хвалить другие.**
- 14. Помните! Вы не сами по себе!**
- 15. Вы воплощение надежды других людей и поэтому должны бороться с любыми трудностями на своем пути.**