

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

✓ Перестаньте сравнивать себя с другими. Составьте список своих личных черт, состоящий из двух колонок. В левую впишите все, что вас не устраивает и огорчает, а в правую - все то, что может это уравновесить. Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в трудных ситуациях.

✓ Не позволяйте старым огорчениям порождать новые. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Совсем не обязательно! Просто вы, не должны повторить предыдущую ошибку.

✓ Не принимайте на свой счет недоброжелательность окружающих... Если вас кто - то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего - самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.

✓ Расширяйте круг общения. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И постепенно вы избавитесь от замкнутости.

✓ Формируйте в себе навыки общения. Упражнения перед зеркалом, ролевые игры, предварительные подготовки, репетиции.

✓ Цените свои успехи.

✓ Решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них!