**В помощь обучающимся «Это надо знать».**

Если у вас возникли психологические проблемы: проблемы общения со сверстниками, учителями, родителями или просто появился интерес к психологии, вы всегда можете обратиться к школьному психологу, психолог внимательно выслушает и поможет советом.

Самой распространенной психологической проблемой у ребят считается проблема общения. Зачастую она возникает из-за неадекватной самооценки. С помощью психолога можно выявить уровень самооценки и получить рекомендации по её коррекции.

**Рекомендации обучающимся при завышенной самооценке: *1. Подумай,*** насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?
***2. Учись прислушиваться*** к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.
***3. Относись*** к критическим замечаниям со стороны друзей, одноклассников, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".
***4. Получив отказ*** в просьбе о чем- либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.
***5. Помни,*** что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.
***6. При сравнении*** с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
***7. Прежде чем взяться за ответственное дело***, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.
***8. Не считай*** свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?
***9. Старайся*** относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.
***10. Не разрешай себе*** "почивать на лаврах". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то, что помешало этому.
***13. Всегда*** ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.
***14. Уважай*** чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

***Упражнения по коррекции завышенной самооценки:***1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.
2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.
3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.
4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

***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.