**Упражнения для повышения самооценки**

То, как ведет себя взрослый человек в различных ситуациях, как себя позиционирует по жизни, зависит в первую очередь от того багажа, который заложен в детстве, от стиля общения его и родителей, наличия взаимопонимания между ними. Все проблемы и страхи родом с детства, в один голос твердят психологи, и трудно с ними не согласиться. Ребенок, которому изо дня в день твердят, что он хлюпик, неудачник и слабак, никак не вырастет уверенным в себе мачо. Иногда причинами понижения самооценки могут быть и различные кризисные ситуации, будь то сокращение на работе или расставание с любимым человеком, самобичевания по поводу внешности или лишнего веса.

Повышение самооценки, а именно она регулирует модель поведения каждого человека, является тем хребтом, вокруг которого аккумулируются все наши способности и качества. И именно от того, как личность себя оценивает, боится сделать важный шаг либо же стремглав бросается на все неизвестное, твердо веря в свой успех, можно судить об уровне самооценки. Заниженная самооценка – это та проблема, которая сопровождает человека на протяжении всей его жизни, когда имея потенциал и возможности, он просто боится проявить себя, боясь услышать осуждение или критику. И этот недуг, который мешает нормальной самореализации, необходимо искоренять.

Уверенность в себе и своих силах – вот какое качество должно поселиться в вашей голове.

*Психологи советуют простые упражнения, выполнение которых не только поднимет вашу самооценку, но и развенчает все ваши опасения и страхи.*

**Полюби себя**

Цель первого упражнения – научиться любить самого себя. Каждый человек уникален и неповторим, ну не могут все быть 90-60-90, да и зачем. Да и внешние данные, которыми наградила нас природа, во многом зависят от нас самих. Если не нравится фигура – скорей в спортзал или танцевальный кружок, уверенность в себе появится уже на третьем занятии. Считаете, что удача про вас забыла, достаньте фотоальбом, вспомните все те прекрасные моменты, которыми одарила вас жизнь. Любая неудача временна, а стакан наполовину полон. Вокруг вас полно людей, для которых ваши проблемы покажутся детским лепетом, отнеситесь к ним также. То, каким вы видите себя и будут воспринимать вас окружающие, поэтому напишите перечень ваших положительных качеств и, как вам кажется, недостатков, и вы сами удивитесь, насколько вы идеальны.

**Выход в свет**

Упражнение второе – выход в свет. Здесь на ум как пример приходит сцена из кинофильма «служебный роман». Иногда для улыбки на лице и решительной походки достаточно сменить имидж, пару комплиментов от прохожих, завистливые взгляды конкурентов – что еще нужно, чтобы сказать себе: «А я еще ничего».

**Всем страхам НЕТ**

Повышение самооценки в третьем упражнении – сказать страхам «нет». Боитесь выступать перед публикой – вперед на амбразуру, в первый раз наверняка будут дрожать коленки, но зато вы смогли, сделали. Мама с детства говорила про медведя и ухо – караоке-бар в вашем распоряжении, успокойтесь, эти стены и не такое слышали. «Я смогу», «У меня все получится» – именно такие мысли должны сопровождать каждое ваше начинание. Двери открываются только тем, кто в них стучит.

**Научись прощать себя**

Четвертое упражнение – умеете ли вы прощать самого себя. Очень часто, сделав неудачную попытку, человек навешивает табу на данную тему, при этом укоряя себя. Плохой результат – тоже результат, жизненный опыт, и, кто знает, может в следующий раз вам повезет. Каждый имеет право на ошибку, работа над которыми поможет победить в следующий раз. Лучше в чем-то уступить. Чем всю жизнь винить себя в том, что струсил. Не стоит бояться выставить себя в неприглядном виде, а посмеявшись над своей неловкостью вместе со всеми, вы легко разрешите любую ситуацию.

**Будь решителен**

Решительность – то качество, которое прямо противоположно заниженной самооценке, оно и будет целью следующего упражнения. Не откладывай на завтра то, что можно сделать уже сегодня, сказано в пословице, так что отступать некуда. Диета – с сегодняшнего дня, поход к работодателю – завтра в восемь, звонок другу – сегодня и сейчас. Повышение самооценки не получилось, попытку повторить, не сдаваться.

**Улыбайся**

Научится улыбаться, как бы грустно не было. Вечно угрюмый, всем недовольный человек едва ли найдет поддержку окружающих. Плохо на душе – включите любимую комедию, и, закутавшись в плед, посмейтесь вволю. Настрой на позитив дает возможность творить чудеса. Опоздал на автобус – есть возможность пройтись спокойно пешком и полюбоваться вечерним городом, помечтав о будущем. Потерял работу – ничего. Пора что-то поменять в жизни, ведь вы так давно не отдыхали, не проведывали родных.

**Душевный разговор**

Поднять самооценку поможет и душевный разговор с родителями, это тоже своего рода упражнение. Мама, которая скажет, что всегда верила в своего сына и гордиться ним, а слова «неумеха» и «растяпа» были сказаны скорее от усталости, чем как определение личных качеств, принесут душевное облегчение, и, конечно же, придадут уверенности в своих силах. Однако не стоит избегать критики. Конструктивные замечания помогут вам стать лучше, и приблизиться к очерченному идеалу, в то время как лесть и фальшь сыграет как стопор и шаг назад.

И последний совет – всегда есть люди, которые полюбят вас со всеми вашими недостатками. Окружайте себя такими, и от неуверенности не останется и следа.

***Источник:*** <http://www.psyportal.info/psy_advices/uprazhneniya_dlya_povysheniya_samoocenki>

**3 совета о том,**

**как укрепить уверенность в себе**

3 наиболее простых и доступных для каждого совета о том, как же укрепить уверенность в себе.

**1. Думайте позитивно**
Негативные эмоции лишают нас уверенности в себе и сказываются на нашем поведении. Для того, чтобы научиться думать позитивно, необходимо прежде всего обозначить для себя те наиболее частые негативные мысли, поступки, действия, с которыми мы сталкиваемся:

Мысли сразу обо всем либо ни о чем, либо представление всех событий в черно-белом свете.

Катастрофическое нагнетание ситуации либо боязнь малейшей ошибки. Речь идет о том, когда, к примеру, отказ от встречи кажется нам просто концом света, обречением на вечное одиночество и изоляцию, либо небольшая ошибка на работе способна, по нашему мнению, привести к торможению всей работы организации.

Эмоциональное умозаключение/суждение. Здесь имеется в виду следующее: "Я так думаю, предполагаю, значит так оно и есть". Другими словами, Вам кажется, что Ваши негативные эмоции, предчувствия правдивы.

Мы склонны порой не принимать в расчет наш позитивный опыт. К примеру, анализируя наше выступление/презентацию, мы можем сказать следующее: "Моя речь была неплохая, но я преподнес ее как идиот". И мы тут же такой фразой унизили самого себя и перечеркнули то положительное (нашу презентацию), что имелось.

Мы часто вешаем себе ярлыки...

К примеру, вместо того, чтобы описать ту ошибку, которую мы совершили, мы награждаем себя негативным ярлыком, говоря о том, что "я такой неудачник" и тому подобные вещи.

**2. Научитесь справляться с негативными эмоциями**
После того, как Вы четко определили свои негативные эмоции, Вам необходимо научиться справляться с ними и объективно оценивать себя и свои поступки. А для того, чтобы научиться справляться с дурными мыслями и предчувствиями, Вы можете себе каждый раз задавать следующие вопросы:

Неужели я нисколько не сомневаюсь в том, что (далее вставляете свою негативную мысль или предчувствие) обязательно произойдет?

Какие у меня имеются доказательства того, что я виноват (далее, снова Ваша негативная мысль)?

А что самое ужасное могло произойти в данной ситуации? И насколько плоха данная ситуация?

Неужели (далее, вставляете ту ошибку, которая, по вашему мнению, судьбоносна) настолько серьезна, что может повлиять на мое будущее?

Неужели такого мнения (негативное) обо мне и все остальные?

Регулярно задавая себе подобные вопросы, мы поймем, что не все так уж плохо, и в нас есть много положительного, много достоинств, которыми мы можем гордиться.

**3. Выберите нишу**
Вы можете не только изменить отрицательные мысли и поведение, но и выбрать себе ту нишу, которая Вам больше всего подходит (исходя из Ваших способностей, знаний и возможностей), в которой Вы будете ощущать себя комфортно и непринужденно. Для того, чтобы определиться с выбором, спросите себя:

В какой обстановке Вы чувствуете себя очень комфортно?

А какая заставляет Вас пребывать в постоянном стрессе?

Общение с какими людьми заставляет Вас переживать и волноваться?

С какими людьми Вы общаетесь легко?

**Ночные страхи и ночные кошмары**

В чем отличия между ночными страхами и кошмарами? Что способствует их появлению и что помогает их избежать? Когда следует обратиться к специалисту? Ответы на эти и другие вопросы в этой статье.

**Что такое ночные страхи.** Ночные страхи – это частичное пробуждение ребенка, выраженное в следующих моделях поведения: крик, слезы, паника, хождение по комнате, бормотание, метание по кроватке. Такое поведение обычно проявляется в течение 2-х первых часов сна. Такие эпизоды безобидны и обычно заканчиваются глубоким сном. Они считаются частью естественного процесса роста до возраста 6 лет.

Для ночных страхов характерны следующие черты:

- Ваш ребенок напуган, но его невозможно ни разбудить, ни успокоить.
- Глаза ребенка широко раскрыты, но он не видит вашего присутствия рядом.
- Предметы и люди в комнате могут казаться пугающими.
- Эпизод длится от 10 до 30 минут.
- Ребенок в основном не помнит утром, что с ним что-то происходили.

Как помочь ребенку справиться с ночным страхом:

- Помогите ребенку вернуться к нормальному состоянию сна, т.е. не пытайтесь его разбудить. Не смотря на то, что как вам кажется, ребенок не спит во время эпизода ночного страха, на самом деле он спит. Приглушите свет или выключите его вообще, говорите ему что-нибудь спокойным, убаюкивающим голосом, можете взять его на руки, если это ему помогает. Ни в коем случае нельзя кричать или трясти его, это только усугубит ситуацию.
- Примите меры по предотвращению возможных повреждений. Во время ночного страха ребенок может вставать с кроватки и пойти или побежать куда-нибудь. Так как ребенок не видит, куда он идет, то его необходимо мягко направить обратно в кроватку.
- Лучше предупредить возникновение ночного страха, чем потом с ним бороться. Вероятность возникновения ночных страхов повышается, если ребенок переутомился. Следите за тем, чтобы ребенок ложился спать в одно и тоже время. Также неплохо, если ребенок, подверженный таким страхам, будет спать немного днем.
- В течение нескольких ночей понаблюдайте, спустя какое время после засыпания возникает проблема. Попробуйте в течение последовательных 7 дней будить ребенка за 15 минут до предполагаемого времени возникновения ночного страха и пытайтесь удержать его около 5 минут от засыпания. Если после прекращения этой процедуры ночные страхи появляются вновь, попробуйте повторить эту процедуру.

В каком случае следует обратиться к врачу:

- Эпизоды длятся более 30 минут.
- Эпизоды случаются в течение второй половины ночи.
- Если ребенок дергается, говорит что-то бессвязное.
- Если ребенок во время эпизода делает что-то опасное для своего здоровья.
- У ребенка возникают дневные страхи.
- Если вы чувствуете, что причиной страхов является стрессовая ситуация в семье.
- К врачу можно обратиться и в любом другом настораживающем вас случае.

**Что такое ночные кошмары**
Ночные кошмары – это страшные сны, которые вызывают пробуждение ребенка, а также боязнь снова засыпать. Какой-то определенной причины возникновения кошмаров не существует, но иногда страшные сны могут быть вызваны тем, что ребенок увидел или услышал что-то (реальное или нереальное) пугающее и расстраивающее его. Страшные сны – нормальное явление для любого возраста после 6 месяцев. Часто они определяется стадиями развития ребенка. Детям в 2-3 года снится, что они остаются одни, в 4-6 лет дети видят сны о разных монстрах и темноте. Кошмары обычно сняться в течение третьей фазы сна.

Как помочь ребенку:

- Перед тем как ребенок уснет, рассказывайте ему добрые истории со счастливым концом.
- Давайте ребенку с собой в кроватку «защитное одеяло» или любимую игрушку.
- Читайте или рассказывайте ребенку истории о том, как справиться с ночными кошмарами.
- Избегайте просмотра страшных мультиков и фильмов.
- Оставляйте дверь спальни открытой (никогда не закрывайте ее, если ваш ребенок подвержен различным страхам).
- Помогите ребенку рассказать вам свой страшный сон, так как от этого ему станет легче.
- Не пугайте его тем, что, если он будет себя плохо вести, его заберет чудище (и другие его производные).

Когда следует прибегнуть к помощи специалиста:

- Если ночные кошмары учащаются.
- Если страхи из снов влияют на дневную активность ребенка.
- Или в любом другом пугающем вас своими проявлениями случае.

*Источник:* <http://www.psyportal.info/psy_advices/nochnye_strahi_i_nochnye_koshmary>