***Комплекс упражнений для повышения самооценки.***

**1. Визуализация.**Если представить, что у вас уже что-то есть, то шансы получить это увеличатся. Отчасти так и есть. Это называется визуализацией.

Если вы начнете представлять, как вам вручают приз «Лучший друг в мире», то, скорее всего, со временем действительно станете более надежным другом. Благодаря своим мечтам вы задумаетесь о том, кто же такой хороший друг, и станете прилагать чуть больше усилий, чтобы стать им. С самооценкой все работает точно так же.

**2. Смените минус на плюс**
Есть ли у вас склонность к самокритике? Потренируйтесь заменять критические или неодобрительные мысли на более приятные. Это поможет переключать внимание с минусов на плюсы. Вот примеры:

Минус: «Ну почему я всегда так сильно опаздываю! Наверно, мне уже ничего не поможет».

Плюс: «Ладно, у меня плохо получается приходить вовремя. Но мне хорошо удается многое другое. В следующий раз, когда будет важно прийти в назначенное время, я постараюсь встать на 15 минут раньше».

Минус: «Я такая страшная. Никто не захочет со мной встречаться».

Плюс: «Я виртуозно решаю сложные проблемы, и друзьям всегда со мной весело. И это здорово!»

**3. Пять пальцев**
Обведите свою кисть, на пальцах запишите ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие

Указательный: 3 примера твоей доброты к себе

Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют

Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе

**4. Три шага**
Как же тренироваться? В основе самооценки всегда три вещи:

1. Сочувствие. Проявите сочувствие к себе. Будьте доброжелательным другом, который поддерживает, а не врагом, который осуждает.

2. Принятие. Примите в себе как достоинства, так и недостатки. И то и другое есть у всех людей. А ваш набор делает вас уникальными.

3. Внимание. Думайте о том, что вам нравится в себе, и не зацикливайтесь на том, что не нравится.

**6. Актуализация.**
Необходимо ответить на необычные вопросы о себе.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?

2. Каким предметом вы можете себя представить?

3. Каким сказочным героем?

4. Каким животным?

5. Каким временем года?

6. Каким музыкальным инструментом?

7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?

8. Каким природным явлением?

9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?

10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?

11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?

12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?

13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?

14. Какие у вас увлечения?

15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

**7. Остров мечты (релаксация)**
Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнце, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

**8. Обдумывание причти. «Притча про ворону и павлина»**
В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

**9. Упражнение «Маски».**
Необходимо сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию — на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность — на щеке изображены часы; любовь к путешествиям — на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности — волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.

Обсудить, каким образом пытался передать информацию о себе. Почему именно таким образом.

**10. Упражнение «Без маски».**
Без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

 Содержание карточек:

" Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я..."

 «Никто не знает, что я……»

«Люди думают, что я, а на самом деле……»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле…»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не …, а я …»

"Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я..."

"Иногда люди не понимают, что я ..."

"Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...".

Обдумать: сложно ли вам было завершать высказывания? Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

**11. Упражнение «Зато я».**
Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие - то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я…».