

Рекомендации обучающимся по самооценке

1. Пытайся назвать пять своих сильных и самых слабых сторон. Задумайся над тем, чем сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Старайся опираться на свои сильные стороны и реже показывать слабые.

2. Постарайся забыть о прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще об успехах, размышляя над тем, как ты смог(ла) их достичь.

3. Не ищи причины своих неудач в недостатках личности, скорее всего причиной является неуверенность в себе.

4. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Также не стоит приписывать себе отрицательные черты: глупый, неумеха, невезучий, неисправимый, неряшливый, некрасивый и т.д.

5. Не реагируй остро на критику за плохо сделанную работу, старайся воспользоваться ею для своего блага, то есть учиться на ошибках, но не разрешай другим людям осуждать себя как личность.

6. Стремись браться только за то дело, в успехе которого ты уверен. Постепенно ты можешь их усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.

7. Помни, что критика часто бывает необъективной, поэтому не следует остро и болезненно реагировать на все негативные замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.

8. Не сравнивай себя с «эталоном». Ими восхищаются, но не стоит превращать их в критерий успеха.

9. Не стоит отказываться от дела лишь из-за страха неудачи. Только действуя, ты узнаешь свои реальные способности и возможности.

10. Будь самим собой. Стараясь быть, как все, ты теряешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.