

Как сохранить свою самооценку?

Рекомендации педагога-психолога

1. Не устанавливайте для себя высоких целей на короткие сроки. Если вы не сможете их добиться, ваша самооценка пострадает.
2. Избегайте общения с негативно настроенными людьми. Отношение к себе и окружающим таких людей может передаваться вам.
3. При поражениях не считайте себя плохим человеком или неудачником. Сделайте выводы и двигайтесь дальше.
4. Не обращайте внимание на неконструктивную критику способностей или внешнего вида. Независимо от того, как вы выглядите, всегда найдется тот, кто будет критиковать.
5. Не сравнивайте себя с другими людьми. Обычно люди сравнивают свои недостатки с чужими сильными сторонами. Такая оценка себя не объективна.

