Рекомендации учащимся по формированию адекватной самооценки:

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 товарищей, 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.

11. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

12. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

Упражнения по коррекции завышенной, заниженной 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.