

НЕМНОГО О САМООЦЕНКЕ

САМООЦЕНКА – ЭТО ОЦЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ САМОГО СЕБЯ, СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ И МЕСТА СРЕДИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

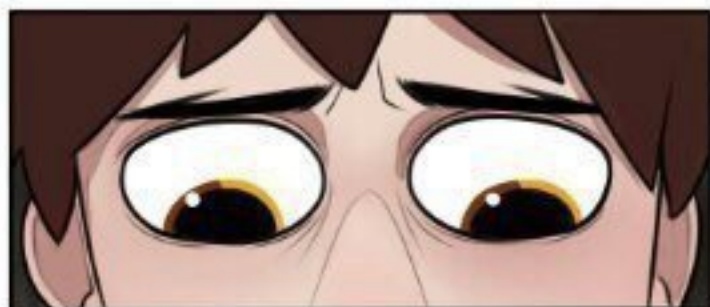
САМООЦЕНКА ИГРАЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ.

- 1) ОНА НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА;
- 2) ОПРЕДЕЛЯЕТ, НАСКОЛЬКО КРИТИЧЕН ЧЕЛОВЕК К СЕБЕ И К ДРУГИМ ЛЮДЯМ;
- 3) СКАЗЫВАЕТСЯ НА ОТНОШЕНИИ ЧЕЛОВЕКА К СВОИМ И ЧУЖИМ УСПЕХАМ И НЕУДАЧАМ.

МНОГИЕ ЛЮДИ ЖИВУТ С ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ, НЕ ИМЕЯ ПОНЯТИЯ, КАК СИЛЬНО ОНА ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ, И КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО С НИМИ ПРОИСХОДИТ.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ –
БЕСКОНЕЧНАЯ БОРЬБА



С ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ



С ЧУЖИМИ ОЖИДАНИЯМИ



ТЕБЕ СТОИТ
ЗАНЯТЬСЯ ЭТИМ
ПРЕДМЕТОМ

СТАРАЙСЯ
ЛУЧШЕ

ТЫ ГЛОХ
В НЁМ



НО Я НЕ
СМОГУ.



ТЕБЕ НЕ
СТЫДНО?

ТЫ ХОТЬ ДУМАЕШЬ,
К ЧЕМУ ЭТО ВСЁ ПРИВЕДЕТ?
ТЫ ПОНИМАЕШЬ?

ПОЗОР
МНЕ НА
ГОЛОВУ

ЧУЖИМИ НАДЕЖДАМИ



НЕ САМЫЙ УМНЫЙ



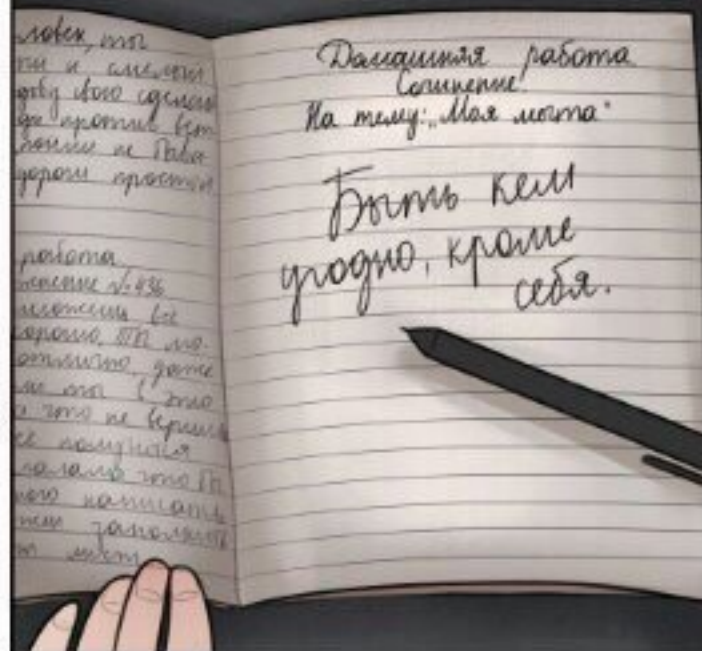
НЕ САМЫЙ
КРАСИВЫЙ

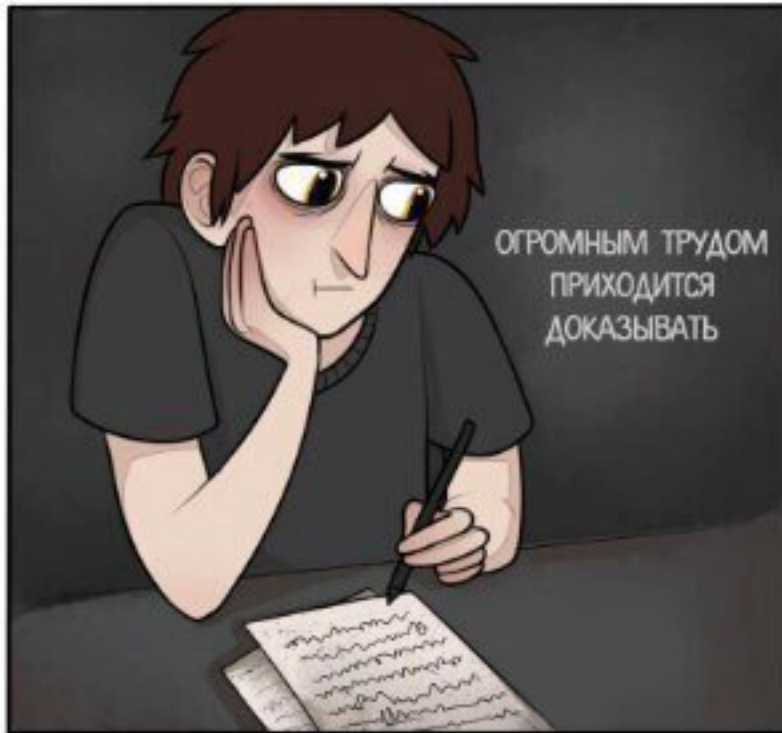


ВСЕГДА
ПОСЛЕДНИЙ

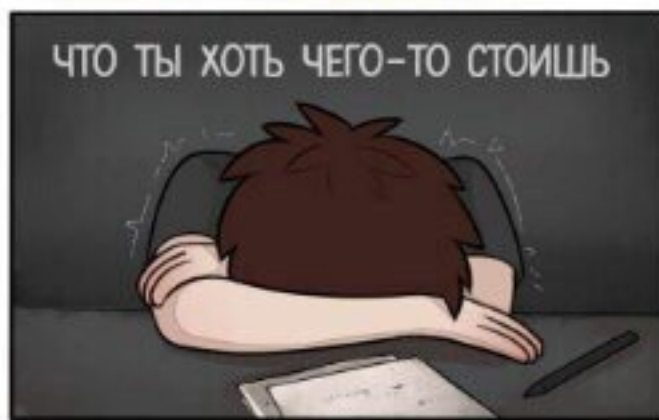


САМЫЙ НЕВЕЗУЧИЙ

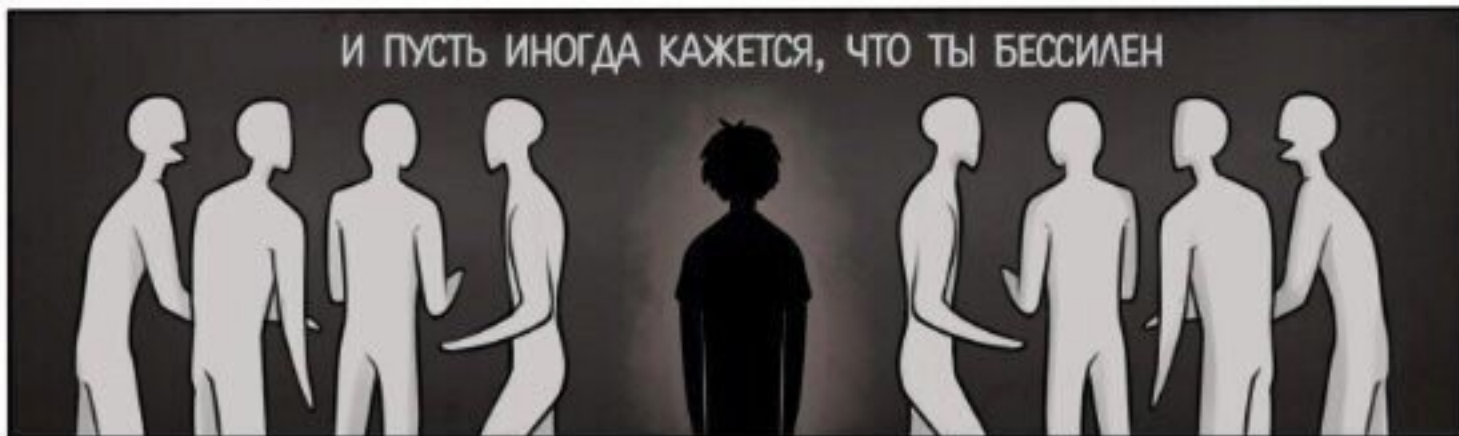




ОГРОМНЫМ ТРУДОМ
ПРИХОДИТСЯ
ДОКАЗЫВАТЬ



ЧТО ТЫ ХОТЬ ЧЕГО-ТО СТОИШЬ



И ПУСТЬ ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ БЕССИЛЕН



ЧТО НИКТО НЕ СМОЖЕТ ПОНЯТЬ
ЭТУ БОЛЬ



ТЫ НЕ ОДИНОК
В СВОИХ ЧУВСТВАХ

И ВСЁ ТО



ЧТО С ТОБОЙ
ПРОИСХОДИТ



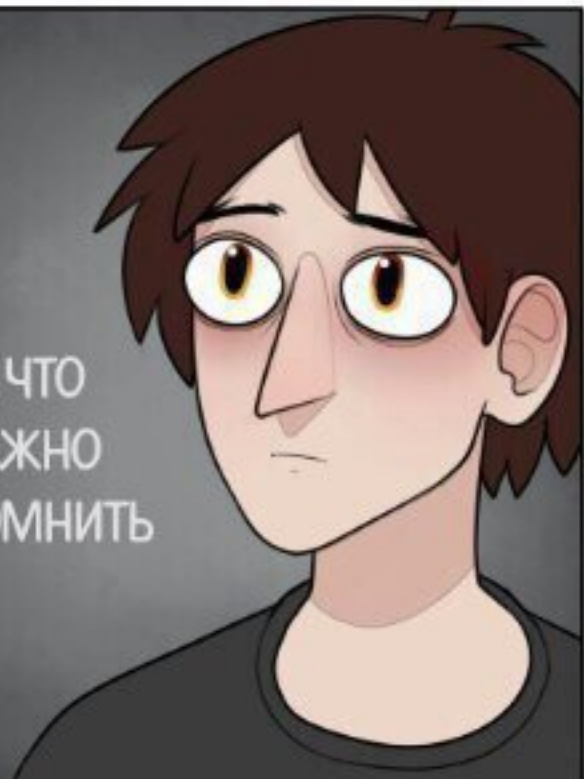
НЕ ПРИГОВОР

МНОГИЕ ЛЮДИ
НЕСПРАВЕДЛИВО
НИЗКО ОЦЕНИВАЮТ
СЕБЯ, НО В ИХ
ЖИЗНИ



ТАК МАЛО МЕСТА
ДЛЯ
РАДОСТИ
...

...ЧТО
ВАЖНО
ПОМНИТЬ



ТЫ МОЖЕШЬ
С ЭТИМ
БОРОТЬСЯ

ПРОСИТЬ ПОМОЩИ –
НЕ СТЫДНО. ВЕДЬ
МЫ НЕ БОИМСЯ ЕЁ
ПРОСИТЬ, КОГДА
У НАС СЛОМАНА
НОГА, НАПРИМЕР



СХОТЯ СИМУЛИРОВАТЬ – ПЛОХО!

НАША САМООЦЕНКА ВЛИЯЕТ
НЕ ТОЛЬКО НА САМОЧУВСТВИЕ



НО И НА УСПЕШНОСТЬ
В ТЕХ ДЕЛАХ, КОТОРЫМИ
МЫ ЗАНИМАЕМСЯ

ПОЭТОМУ ТАК
ВАЖНО УДЕЛИТЬ
САМООЦЕНКЕ
ДОЛЖНОЕ
ВНИМАНИЕ ...



... И НЕ
ОПУСКАТЬ
РУКИ

МНЕ НУЖНА ВАША
ПОМОЩЬ



МНОГИЕ ПОЙМУТ ТЕБЯ...

У МЕНЯ
МАЛО ВРЕМЕНИ.
НО МЫ С
ТОБОЙ ЧТО-
НИБУДЬ ПРИ-
ДУМАЕМ

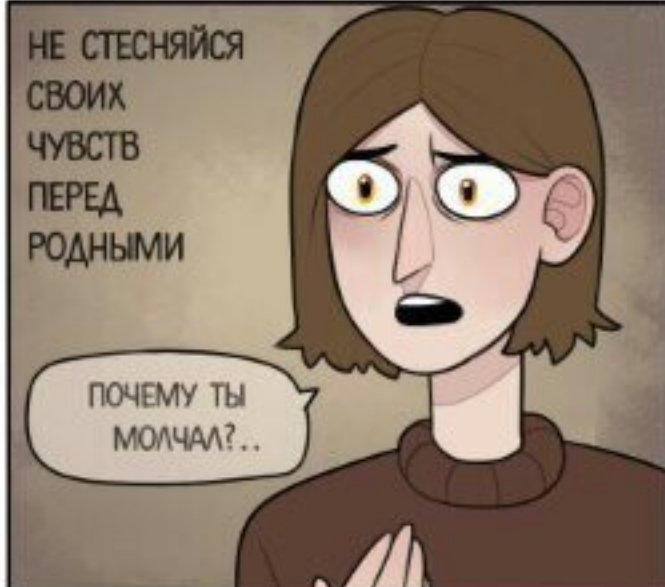


...И ПОСТАРАЮТСЯ ПОМОЧЬ



МАМА, Я ЗНАЮ, ЧТО ИНОГДА РАССТРАИВАЮ ТЕБЯ, НО Я СТАРАЮСЬ. А ПОЛУЧАЕТСЯ НЕ ТАК ХОРОШО, КАК Я БЫ ХОТЕЛ

ПОЙМИ, Я ЭТО ВСЁ НЕ СО ЗЛА. МНЕ ТРУДНО, И Я ТАК ЧАСТО ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОДИНОКИМ. Я БЫ ОЧЕНЬ ХОТЕЛ ОЩУЩАТЬ ТВОЮ ПОДДЕРЖКУ



НЕ СТЕСНЯЙСЯ СВОИХ ЧУВСТВ ПЕРЕД РОДНЫМИ

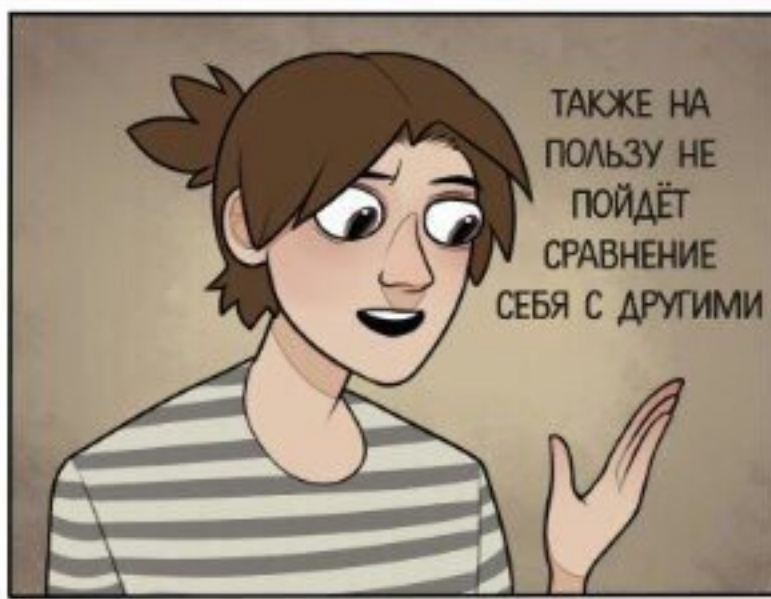
ПОЧЕМУ ТЫ МОЛЧАЛ?..



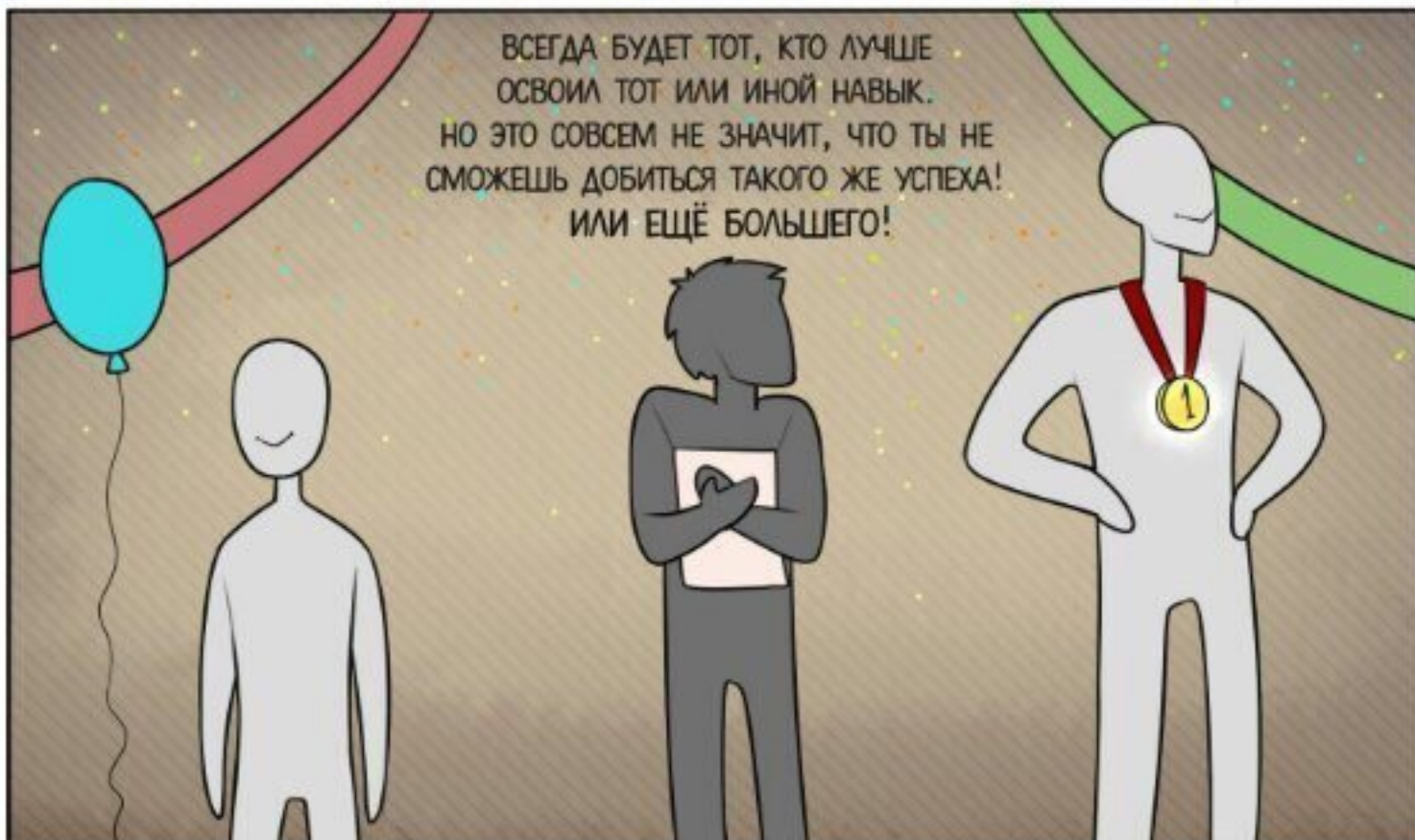
ВЕДЬ ЛЮБЫЕ ИХ СЛОВА...

...СКАЗАНЫ ОТ ТРЕВОГИ ЗА НАС

И ПЕРЕЖИВАНИЙ О НАШЕМ БУДУЩЕМ



ТАКЖЕ НА ПОЛЬЗУ НЕ ПОЙДЁТ СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ



ВСЕГДА БУДЕТ ТОТ, КТО ЛУЧШЕ ОСВОИЛ ТОТ ИЛИ ИНОЙ НАВЫК. НО ЭТО СОВСЕМ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ТЫ НЕ СМОЖЕШЬ ДОБИТЬСЯ ТАКОГО ЖЕ УСПЕХА! ИЛИ ЕЩЁ БОЛЬШЕГО!

Я БЫ ОЧЕНЬ
ХОТЕЛ
ПОПРОСИТЬ
ТЕБЯ МЕНЬШЕ
НЕРВНИЧАТЬ,
КОГДА ТЫ
СЛЫШИШЬ
ПРИЯТНЫЕ
ВЕЩИ ИЛИ
ПОХВАЛУ



Я ДУМАЮ, ТЫ УМНЫЙ

СПАСИБО...



НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ "СПАСИБО"

ПОБЛАГОДАРИ ЛЮДЕЙ
ЗА ИСКРЕННОСТЬ И
ЗА ЖЕЛАНИЕ
ПРИБОДОРИТЬ ТЕБЯ

ВЕДЬ ЕСЛИ ОНИ ТАК ГОВОРЯТ
ТО ИМЕННО ТАК И СЧИТАЮТ



ХВАЛИ СЕБЯ ЗА УСПЕХИ.
ДАЖЕ ЗА НЕБОЛЬШИЕ



ТЫ ЗАСЛУЖИВАЕШЬ
ЭТОГО

ВЕДЬ ТАК ВАЖНО ИМЕТЬ
АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ!
ЗНАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ И
СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, ГРАМОТНО
И СПРАВЕДЛИВО ОЦЕНИВАТЬ
СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ...

Я ВСЕ
СУМЕЮ

Я СОБОЙ
ГОРЖУСЬ

Я СЕБЕ
ДРУГ

ВЕДЬ ТАК ВАЖНО ПОМНИТЬ,
ЧТО ТОЛЬКО СОЮЗ С СОБОЙ
ПРИВЕДЕТ К УСПЕХУ





ПАМЯТКА

1. НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. ПРЕУСПЕВШИЙ В ЧЁМ-ТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ БЫТЬ ПЛОХ В ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО.
2. ПРИУЧИ СЕБЯ ОТВЕЧАТЬ "СПАСИБО" НА КОМПЛИМЕНТЫ И ПОХВАЛУ. ЛЮДИ ГОВОРЯТ ТЕБЕ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ НЕ ПРОСТО ТАК!
3. ОБЯЗАТЕЛЬНО ХВАЛИ СЕБЯ ЗА ЛЮБЫЕ, ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ПОБЕДЫ. КАЖДЫЙ ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ – ТВОЯ ЗАСЛУГА, А НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ.
4. НЕ РУГАЙ СЕБЯ. ЗЛЫЕ СЛОВА ТОЛЬКО УХУДШАТ САМОЧУВСТВИЕ.
5. ПРОСИ ПОМОЩИ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО. НУЖДА В ПОМОЩИ – НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ, А ВСЕГО ЛИШЬ НЕДОСТАТОК ОПЫТА.
6. НЕ СТЕСНЯЙСЯ СВОИХ ЧУВСТВ ПЕРЕД РОДНЫМИ И БЛИЗКИМИ. ЗАЧАСТУЮ РОДИТЕЛИ И ДРУЗЬЯ ИСПЫТЫВАЮТ БЕСПОКОЙСТВО, НЕ ПОНИМАЯ, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ОБЪЯСНИ ИМ!
7. НАПОМИНАЙ СЕБЕ, ЧТО У ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ И НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙ РУКИ!