Рекомендации и упражнения по коррекции завышенной самооценки

**Упражнения:**

**1.** Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по пяти 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.
**Рекомендации:**

**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.

Главная задача и педагогов, и родителей – научить талантливого ребёнка любить искусство в себе больше, чем себя в искусстве.