**ӨЗІНДІК БАҒАНЫ ЖОҒАРЫЛАТУДЫҢ 12 ТӘСІЛІ**

**1.** Өзіңізді – өзгелермен салыстыруды доғарыңыз. Сізден жоғары және төмен тұратын адамдар әрқашан бар. Егер салыстыруды әрі қарай жалғастырсаңыз бәрі сізге қарсылас тәрізді көрінеді және сіз оларды жеңе алмайсыз.

**2.** Өзіңізге ұрсуды тоқтатыңыз. Өз қабілетіңізді және өз әрекетіңізді жеткіліксіз, жағымсыз деп санасаңыз өзіндік бағаңыздың жоғарғы деңгейге көтерілуіне жете алмайсыз.

**3.** Барлық қолпаштау және құттықтауларды «ия» деп, алғыспен қабылдаңыз. «Ия», «ештеңе етпейді» деп өзіңізді төмендетпеңіз. Сондықтан өзіңізді бар жақсыға лайық деп санаңыз.

**4.** Өзіндік бағаны жоғарылатуда аффирмация қолданыңыз.  Мен өзімді жақсы көремін, ең жақсыға лайықтымын деп, ұйқыға жатар алдында қайталап отырыңыздар. Жағымды көңіл-күй орнатыңыз. Осылай әрекет ету арқылы өз сеніміңді, бағаңызды жоғарылатуға болады.

**5.** Өзіндік бағаны жоғарылатуға арналған семинарларға қатысыңыз, кітап, журнал оқыңыз. Кез- келген сіз жайлы мәлімет сізге әсер етеді, мәселен сіз жағымсыз бағдарламалар, газет- журналдардан криминалдық жағдайларды жиі оқысаңыз, ол сізді пессимист болуға итермелейді. Ал, жағымды жағдайларды жиі оқып, қарасаңыз өзіндік бағаңызды жоғарылатуға болады.

**6.** Өзіне сенімді, сізге қолдау көрсете білетін адамдармен араласуға тырысыңыз.  Егер сізді қоршаған адамдар сізді үнемі төмендетіп, басып отырса онда өзіндік бағаңыз төмен болады. Ал, егер керісінше болса, сіздің өзіндік бағаңыз жоғарылайды.

**7.** Өзіңіздің өткен жетістіктеріңіздің тізімін жасаңыз, жеңістеріңізді жазуға болады. Мәселен, жүргізуші куәлігін алсаңыз, спортпен шұғылдана бастасаңыз және т.б. Тізімді жиі қарап, оқуға тырысыңыз. Жетістіктеріңізді оқығанда көзіңізді жұмып, қуаныш, қанағаттану сезімін сезініңіз.

**8.** Өзіңіздің жағымды жақтарыңыздың, қасиеттеріңіздің тізімін құрастырыңыз. Сіз адалсыз ба? Өзгелерге қажетсізбе? Өзіңіздің жағымды қасиеттеріңізді жазыңыз.  Алдыңғы тізім сияқты жиі қарап жүріңіз. Кейбір адамдао өз кемшіліктерін көп көріп, өз өмірлерін қызықсыз деп, өз  жүрсеңіз өзіндік бағаңыз жоғарылайды.

**9.** Өзгелерге көбірек көмек беруді бастаңыз. Бұл жерде ақша жайлы емес. Өзгелерге көмек көрсете біліңіз. Өзгелерге көмек көрсету өзіңіздің бағаңызды жоғарылатуға, индивидум болуыңызға септігін тигізеді.

**10.** Өзіңізге ұнайтын іспен айналысуға тырысыңыз. Өзіңіз қаламайтын іспен айналыссаңыз жағымды сезім сезіну қиынырақ. Егер де сіз өзіңізге ұнайтын іспен шұғылдансаңыз өзіндік бағаңыз бен жағдайыңыз жақсара түседі. Тіпті сізге өз ісіңіз ұнамасада, бос уақытыңызды сүйікті ісіңізбен айналысуға жұмсап, өзіңізге қуаныш сыйлауыңызға болады.

**11.** Өзіңізге сенімді болыңыз. Өзіңіздің өміріңізді қалауыңызша сүруге тырыспасаңыз онда өзіңізді сыйламағандығыңыз. Сіз достарыңыз және туыстарыңызбен сөйлескенде сенімсіз сөйлесеңіз онда сіздің өзіндік бағаңыз төмен деген сөз. Сенімді сөйлеп, сенімді әрекет етіңіз.

**12.** Әрекет етіңіз. Егер өзіндік бағаңызды жоғарылатпасаңыз  өзіңізге сенімді болу қиындайды.

***Абай атындағы ШҚГК психологиялық қызметі***