*Рекомендации обучающимся при завышенной самооценке:*

***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 друзей, одноклассников, 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.
***13. Всегда*** ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.
***14. Уважай*** чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

  *Упражнения по коррекции завышенной 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.