

Консультация для педагогов

**«Три уровня принятия
себя»**

Принятие себя волшебным
образом меняет жизнь в корне,
открывая бесконечные
ВОЗМОЖНОСТИ

Принятие — признание
реальности как она есть,
принятие своего тела,
черт характера,
способностей,
принятие особенностей
других людей.

Три уровня принятия себя

1. Ценить все свои проявления 2.

Заботиться о теле

3. Перестать притворяться кем-то
другим

Самопринятие — это отказ
от вражды с самим собой

Важное значение имеет принятие детей их родителями, воспитателями, учителями — таких, какие они есть, со всеми слабостями и недостатками. Принятие — это адекватная обратная связь, которая помогает ребёнку видеть себя целиком, а не только свои «хорошие» или «плохие» стороны.

При этом принятие отличается от покорности перед собой или другим

1.Быть на своей стороне, то есть быть за себя
«Я буду ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать право на существование»

2.Принимать свои чувства, мысли, поступки

Стремление испытать и принять чувства не подразумевает, что поступки определяются эмоциями

3.Быть другом самому себе

Понять — не значит оправдать. Но отнестись к себе по-дружески



Упражнение «Зеркало»

«Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно».

«Принять» не означает «полюбить». Принятие не означает, что мы не можем вообразить или желать изменений и улучшений. Оно лишь говорит о том, что факт есть факт, и не надо его отрицать и избегать.

Приняв себя, мы делаем и другое важное открытие. Мы не только устанавливаем более гармоничные отношения с собой, ощущаем рост своей эффективности и самоуважения, но и обретаем сильную мотивацию к изменениям. У нас нет стимула менять то, реальность чего мы отрицаем. Приняв событие или явление, мы становимся сильнее и сосредоточеннее. Проклиная и сопротивляясь, мы лишаем себя силы.

Шпаргалка от психолога

1. Найти первопричину
2. Простить своих обидчиков
3. Принять свое тело и ухаживать за ним
4. Нестыдиться себя
5. Самооценка не должна зависеть от окружения
6. Не сравнивать себя с другими
7. Не говорить другим о недостатках
8. Понять , чего действительно хочется
9. На самом деле каждый уже любит себя

Медитация

