**Как развить в себе собственное "Я"**

Кто-то из великих философов сказал: «Люди все по своей природе рождаются гениями. В процессе воспитания свою гениальность человек утрачивает, остается только талант, который также впоследствии может быть утрачен и остается просто человек».

Каждый человек должен иметь свое собственное «Я». Но нередко в своей жизни мы встречаем людей, которые не имеют своей точки зрения, они не уверены в себе. В народе про них говорят: «Куда повели, туда и пошел».

Если есть какие-то нерешенные личностные проблемы, которые связанны с неуверенностью в себе, лучше всего обратиться к психологу. Но большинство людей боятся идти к специалисту и пытаются решить эту проблему самостоятельно.

Для этого в первую очередь человеку, просыпаясь утром, необходимо улыбнуться самому себе и сказать, что в жизни у него все хорошо и замечательно. Далее перечислить все то, что у него есть (квартира, машина, дача, семья и даже утренняя чашка ароматного кофе). А после перечислить то, что он хочет, но это не должны быть «заоблачные дали», которые зависят от других людей, а только то, чего человек может добиться сам.

Нужно вспомнить, что было несколько лет назад в вашей жизни, и вы увидите, что за это время у вас что-то прибавилось (получили образование, появились дети и т.д.), от этого у вас появятся положительные эмоции, и вы поймете, что вы что-то значите в этой жизни, вы можете чего-то достичь сами. Ни в коем случае нельзя начинать день с того, что вы хотите, чего у вас нет и что у вас все плохо. Вы изначально программируете себя негативными эмоциями. Задайте себе вопрос, чего вы конкретно хотите, а после сами дайте на него ответы, что для этого надо сделать. Постарайтесь следовать этому. С первого раза может не получиться, однако, не стоит отчаиваться, продолжайте свои попытки.

Каждый свой положительный результат отмечайте как маленькую победу. Незаметно для себя вы увидите, как ваша жизнь меняется в лучшую сторону.

Воспитание уверенности в себе – не простое дело, но без уверенности невозможно развить собственное «Я». Осознание того, что тебя ценят и любят таким, какой ты есть – это залог успеха в дальнейшей жизни.

Педагог-психолог ГБУ «Старооскольский центр развития и социализации детей физкультурно-спортивной направленности « Старт»

Водопьянова Людмила Николаевна