**Женщина с достоинством.** **Восстановление самооценки.**

I. Проблема:

В. Симптомы низкой самооценки:

\_\_\_1. ощущение ненужности

\_\_\_2. трудность общения с людьми

\_\_\_3. любовь к совершенству, внимание к мелочам

\_\_\_4. неадекватные эмоциональные реакции

\_\_\_5. страх

\_\_\_6. раздражительность и повышенная чувствительность

\_\_\_7. повышенное внимание к чужому мнению о себе

\_\_\_8. склонность к критике

\_\_\_9. зависимость от других

\_\_\_10. трудность в принятии комплиментов

\_\_\_11. беспокойство

\_\_\_12. скрупулезность, повышенная добросовестность

\_\_\_13. законническое отношение к Богу и религии

\_\_\_14. использование гнева в качестве самозащиты

\_\_\_15. замкнутость

\_\_\_16. трудоголизм

\_\_\_17. трудность в выражении эмоций

\_\_\_18. поиск чувства безопасности в материальных благах

\_\_\_19. пассивность

\_\_\_20. чувство неполноценности или превосходства

ЗАДАНИЕ 1: Проверьте свою самооценку по данной схеме. Поделитесь рассуждениями с вашей группой по этому поводу.

Г. Низкая самооценка — часть проблемы греха.

Д. Изучение книги "Наглядные уроки Христа" Е. Уайт II. Решение проблемы:

Достоинство:

* пробудите в себе ценность
* улучшите свой потенциал
* избавьтесь от ложных представлений
* превратите неудачу в успех
* управляйте отрицательными эмоциями
* посвящайте себя Богу каждый день.

А. Пробудите в себе ценность

1. Вы — дитя Божье, созданное по Его образу и подобию,  
   (Пс. 140:13-16)
2. Иисус умер, чтобы обеспечить вам успех, (Флп. 4:13).