

Как повысить свою самооценку

Большинство парней и девушек в возрасте примерно от 12 до 15 лет считают, что они недостаточно хороши. И для данного возраста это нормально. Взрослея, человек начинает больше интересоваться собой, своей внешностью, он придаёт ей большое значение. И ему очень важно знать, насколько он способный, красивый, сильный, общительный и т.д. Маленьким детям почти всё равно как они выглядят, но когда они становятся старше и всё больше похожи на взрослых, меняется их восприятие самого себя. Раньше ты, как бы, не замечал себя, видел в основном всё, что вокруг, а теперь хочешь познакомиться с самими собой, узнать, какой ты на самом деле, на что способен и каких успехов можешь добиться. Эти представления о себе постоянно меняются и не складываются в единую систему.

У подростка самооценка очень неустойчива – то он кажется себе интересным, умным, красивым, то наоборот – недостойным внимания и уважения. Это зависит от реакций окружающих людей. Подростки очень внушаемы, одна негативная оценка со стороны значимого (или даже постороннего) человека может подорвать веру в себя.

Как же повысить свою самооценку?

1. Не сравнивай себя с другими. Ты обязательно найдёшь, чем ты лучше и чем хуже кого-то из своих знакомых, ведь у каждого человека есть свои достоинства и недостатки. Сравнение не в свою пользу вредит самооценке, развивает такое качество как завистливость. Откажись от этого соревнования, будь собой. Следи за своими собственными изменениями. Вспомни, каким ты был год назад и как ты вырос (физически и интеллектуально).
2. Избавляйся от привычки критиковать себя за каждую неудачу. Всем людям свойственно ошибаться. Каждый раз, когда начинаешь испытывать негативные эмоции по отношению к себе, ругать за промахи, повторяй про себя «Я прощаю себя за ошибки. Я люблю себя и принимаю таким, какой есть».
3. Следи за своим внешним видом, за тем, чтобы одежда была чистой, немятой, причёска аккуратной и т.д. Ты сам будешь чувствовать себя увереннее, и окружающим будет приятнее общаться с тобой.
4. Следи за своим здоровьем – занимайся спортом, правильно питайся, высыпайся. Это поможет тебе хорошо выглядеть и улучшить своё самочувствие, а значит настроение и отношение к себе. Физическое и эмоциональное состояние человека взаимосвязаны между собой. В хорошем настроении мы легче справляемся с различными трудностями, видим во всём положительные стороны и положительно оцениваем себя.
5. Гордись своими достижениями. Не обязательно нужно сделать что-то сверхъестественное, чтобы назвать это достижением. Если ты сделал то, что не удавалось тебе раньше – это и есть твоё достижение. Веди счёт своим успехам, а не неудачам.

6. Общайся с позитивными людьми, рядом с которыми чувствуешь себя уверенно. Игнорируй тех, кто пытается самоутвердиться за счёт тебя, обижая, принижая твою личность.

7. Помогай нуждающимся, слабым, младшим, пожилым людям или бездомным животным. Совершая благородные поступки, ты почувствуешь свою значимость.

8. Не позволяй другим пользоваться тобой. Если выполнение чьей-то просьбы ущемит твои интересы, вежливо откажи, аргументируя свой отказ.

9. Все мы стремимся к идеалу, которого ещё ни одному человеку не удалось достичь, ведь «в мире нет ничего совершенного».

10. Выпиши на листок свои положительные и отрицательные стороны. Положительными ты можешь гордиться, а отрицательные нужно учитывать и не ругать себя за них каждый раз. Например, ты стесняешься знакомиться с новыми людьми (о том, как справиться с этой проблемой читай в статье [«Как преодолеть свою стеснительность»](#)). Не предъявляй к себе слишком высоких требований (произвести потрясающее впечатление) в незнакомой обстановке, просто води себя естественно. На против каждого отрицательного качества напиши положительное, которое является «обратной стороной медали». Например, стеснительность – скромность, обидчивость – способность сопереживать, вспыльчивость – искренность в проявлении чувств и т.д. Помни, что без этих отрицательных качеств не было бы и положительных.

11. Наверняка ты слышал такое выражение: «Всего можно добиться, нужно только сильно этого захотеть». Так вот, в нашем случае (повышения самооценки) это правило действует наоборот. Не нужно хотеть этого слишком сильно. Наоборот, поменьше об этом думай, не зацкливайся на своей самооценке.

Адекватная самооценка – это не когда ты себя правильно оцениваешь, а когда ты себя не оцениваешь вообще, а занимаешься другими, более интересными вещами – хобби, спортом, учёбой, общением с друзьями.