Советы подросткам «Как повысить свою самооценку»

Самооценка человека — это некий образ, который возникает в его подсознании, когда он о себе думает. Каждый человек сам создаёт оценку себя на протяжении всей жизни, от рождения и до старости. Он сам создает себе образ самого себя, поэтому именно он в силах повысить или понизить самооценку.

Завышенная самооценка встречается гораздо реже, чем пониженная. Это объясняется тем, что человеку свойственно принимать хорошее и позитивное как данность, а на плохом и негативном надолго концентрировать внимание. Тем самым ухудшая свой образ и занижая себе оценку.

Дети подросткового возраста весьма уязвимы в плане формирования адекватной самооценки. Это происходит в связи с тем, что ребёнок проходит заключительные этапы формирования личности, он определяет своё место в мире и отношение к этому миру, у него складываются жизненные позиции и вырисовываются стереотипы поведения.

Ниже приведены советы, которые помогут тебе, подросток, повысить свою самооценку:

- Выбери свой стиль. Не стоит слепо следовать модным веяниям и пополнять свой гардероб вещами, которые тебе совершенно не подходят. У тебя должен быть свой индивидуальный стиль одежды. Он будет уникальным и обязательно придаст тебе уверенности.
- Удели внимание своим интересам. Если хочешь танцевать, рисовать, играть на гитаре, то это желание нужно реализовать.
- Следи за личной гигиеной. Чтобы твоя самооценка была на высоком уровне, необходимо регулярно следить за личной гигиеной, заботиться о своём теле. Ежедневно чисти зубы, регулярно мой голову, пользуйся средствами личной гигиены (дезодоранты, духи).
- Носи аккуратную и чистую одежду. За вещами, которые ты носишь, нужен регулярный уход. Стирать их нужно по мере загрязнения, удалять пятна, разглаживать мятые участки. Одежда должна подходить тебе по размеру, не стеснять движений.
- Занимайся спортом. Регулярные спортивные занятия помогают подросткам сформировать фигуру, чувствовать себя энергичными и здоровыми. Выбери для себя оптимальный вид спорта (бег, прыжки, плавание) и занимайся им регулярно.
- Сделай свой рацион сбалансированным. Правильное питание поможет тебе чувствовать себя здоровым, улучшит настроение, подарит больше энергии.
- Аутотренинг поможет стать увереннее. Каждое утро произноси перед зеркалом «волшебные слова»: «Я красива(ый), я привлекательна(ый), я люблю себя, меня любят окружающие». Если ты будешь ежедневно напоминать себе об этих реальных вещах, то вскоре сможешь поверить в то, что говоришь, и поднимешь свою самооценку.