

ГОУ НПО ТО «Профессиональный лицей №1»



Как эффективно повысить самооценку?

Педагог – психолог: Н.В. Амелина

Тула, 2014г.

Быть подростком — непросто. Иногда кажется, что весь мир против вас, а все окружающие вас люди - лучше, чем вы когда либо сможете стать. Но немного постаравшись, вы сможете повысить самооценку, что позволит вам преуспеть в будущем.

Создайте повод для гордости



1. Сосредоточьтесь на опыте, а не на внешнем виде. Самооценка не должна базироваться только на внешности. Наши внешние данные меняются быстро и на них могут негативно сказаться множество вещей, а каноны красоты слишком изменчивы. Найдите, более стабильный повод для гордости: ваш опыт и достижения, которые у вас нельзя отнять.

2. Обеспечьте возможности для своих свершений. Совершайте поступки, которыми вы будете гордиться. Это правило объективно для любого возраста. Если вы видите кого-то, кто, по-вашему, мнению совершает поступки, которые вы хотите повторить — сделайте это. В мире множество вещей, которыми можно заняться, поэтому выбирайте, то, что вы считаете стоящим и важным. Это лучше всего поднимет вам самооценку.

• Научитесь играть на музыкальном инструменте. Выберите инструмент, на котором вы всегда хотели научиться играть. Это даст вам уверенность в том, что вы смогли достичь чего-то, а также ощущение счастья. Да, это требует времени и усилий, но музыкальные уроки легко найти в центрах развития, школах или у частных преподавателей.



• Путешествуйте. Путешествуйте и смотрите на то, что интересно для вас. Путешествие не должно быть дорогим. Можно сэкономить деньги, останавливаясь в костелах, путешествуя в поездах или отслеживая скидки на перелеты на самолетах. Прекрасные места находятся рядом и их можно изучить бесплатно. Путешествия прибавят вам уверенности, а также немало прекрасных впечатлений, о которых можно будет рассказать своим друзьям.



- Изучайте искусство или занимайтесь спортом. Чем из этого вы займетесь, будет в основном зависеть от того, интересно вам физическое или умственное развитие. И то, и другое, однако, потребует много времени. Вы можете брать уроки, но лучше всего вы научитесь, если будете либо практиковаться сами, либо если будете заниматься вместе с другими людьми. Занятия искусством или спортом помогут вам научиться свободно, общаться и знакомиться с новыми людьми. Поскольку, заниматься такой деятельностью намного интереснее с другими, чем самому.



- По возможности, старайтесь достичь успехов в учебе. Получайте лучшие оценки, возьмите курсы при высших учебных заведениях и прилагайте все усилия на внеклассных занятиях. Это не только позволит вам почувствовать себя более уверенно, но и поможет позднее в жизни. У вас будет больше возможностей зарабатывать в жизни и у вас появится возможность получить работу, которая будет вас удовлетворять, если вы будете стараться и пойдете учиться после школы дальше.



3. Берите на себя ответственность. Брать на себя ответственность — прекрасный способ повысить самооценку и уверенность в себе. Делая важные вещи, вы не только убедите себя, что вы можете справиться со многим, а также получите доказательство того, что вы можете позитивно влиять на мир.

- Найдите работу. Это не только даст вам денег, чтобы оплатить вашу учебу и потратить на то, что вы хотите. Но это также даст вам то, чем вы сможете гордиться. Попробуйте найти работу, на которой вы будете помогать другим.

Например, дежурным в доме престарелых или упаковывая подарки. Вам будет приятно думать, о том, чем вы занимаетесь.



- Станьте волонтером. Волонтерство - прекрасная возможность повысить самооценку. Вы будете делать значимые вещи для других, и во время волонтерства вы сможете улучшить ваши личные навыки. Вы можете работать в местной благотворительной столовой, помогать бездомным животным или организовать свою волонтерскую группу, занимающуюся важными для вас вопросами.



- Помогайте или станьте наставником для других учеников. Используйте свой жизненный опыт для помощи другим подросткам и молодым студентам. Это поможет вам поднять самооценку. Вы можете заниматься волонтерством в своей школе или в школах для проблемных подростков. Это поможет вам помогать людям, которые в этом больше всего нуждаются.



Развивайте индивидуальность



1. Не живите для того, чтобы радовать окружающих. Ваша жизнь — только ваша жизнь. Вам следует жить своей жизнью и делать вещи, которые делают счастливыми вас, а не кого-либо еще. Выражение, что вы не можете нравиться всем — абсолютно правильное. Поэтому не пытайтесь нравиться всем одновременно. Самое лучшее, что вы можете сделать — это сделать счастливым себя и попытаться жить так, как вы считаете нужным.

- Самое главное, что чувство собственного достоинства вы сможете развить, когда вы прекратите пытаться угодить «популярным» людям и начнете жить для себя. Если радовать себя означает для вас дружить со многими людьми, то делайте вещи, которые заставят людей дружить с вами. А именно: совершайте хорошие поступки и будьте замечательным человеком. Не пытайтесь завести друзей,

надев правильную одежду или нарываясь на неприятности. Люди, которые проводят время с вами лишь из-за этого, на самом деле не ваши друзья и в конечном итоге это только повредит вам в будущем.



2. Выработайте чувство стиля. Будьте собой, не будьте никем другим. Вместо того чтобы слепо следовать моде и натягивать вещи популярных производителей — выработайте свой уникальный стиль. Это выделит вас из толпы и придаст уверенности - вы будете уникальным и неповторимым. Убедитесь, что вы выражаете самого себя через этот стиль.

- Черпать вдохновение можно из таких стилей: мода 1920-40-х годов, панк 1980-х годов, японская уличная мода или гранж начала 1990-х. Любой стиль или образ, который говорит вам: «это здорово»!



3. Изучите свои пристрастия. Поймите, кто вы и что делает вас счастливым (ой), исследуя важные или интересные для вас вещи. Сделайте это! Вы всегда хотели научиться танцевать? Сделайте это! Единственный, кто мешает вам заняться тем, что вы хотите — это вы сами.

- Во многих школах есть кружки, которые дают вам возможность попробовать заняться новым видом спорта, играми или искусством. Часто при колледжах или высших учебных заведениях есть занятия, где подростки могут поучаствовать. Иногда просто так, иногда за символическую оплату.



4. Найдите людей, которые поймут вас. Лучший способ победить трудности жизни — хорошие друзья. Хорошие друзья напомнят вам, какой вы веселый и прекрасный человек на самом деле. Чтобы поднять свою самооценку - найдите друзей, которые понимают вас и любят вас таким, какой вы есть.

- Хорошие друзья должны иметь схожие с вашими цели в жизни. Это поможет понять вам друг друга лучше, и вы сможете мотивировать друг друга на новые достижения. Это нормально, если ваши друзья не любят все то, что любите вы. Отличаться правильно и это позволит вам быть открытым (ой) для новых возможностей.

- Не дружите с людьми, которые тянут вас вниз. Каждый, кто делает вашу жизнь хуже — на самом деле не ваш друг. Если они заставляют вас плохо думать о себе, хотят, чтобы вы делали плохие вещи, то вам не стоит дружить с такими людьми. Друзья должны проявлять в вас лучшее, а не худшее!



5. Умейте быть напористым. Не позволяйте людям помыкать вами. Не уступайте желаниям окружающих вас. Это хорошо, что вы пытаетесь делать людей счастливыми, хорошо, что вы не эгоцентричны, но вам нужно уметь концентрироваться на себе и быть собой. Умение быть напористым, защищать то, что важно для вас, добавит вам самоуверенности и поднимет самооценку.

- Если вы разговариваете с друзьями или одноклассниками — не бойтесь выразить ваше мнение. Просите вещи, которые вам необходимы. Говорите «нет», когда это необходимо. И самое важное: не чувствуете себя виноватым (ой) когда делаете эти вещи!



6. Следите за личной гигиеной. Одна вещь, которую вам необходимо делать для построения своей самооценки — это следить за личной гигиеной. Поддерживая личную гигиену, вы приучитесь заботиться о себе. Чтобы заботиться о себе, вам необходимо следить за личной гигиеной. Мойте волосы и кожу регулярно. Чистите зубы и расчесывайте волосы. Используйте дезодорант. Мойте руки. Это позволят вам быть более уверенным в своем теле.

- Если у вашей семьи сейчас трудные времена и нет денег на покупку предметов личной гигиены — существует масса других возможностей, например, получить их в благотворительных организациях. Если такие организации не предоставляют предметы личной гигиены, то могут подсказать, куда можно обратиться.



7. Носите чистую, аккуратную одежду. Ухаживайте за одеждой. Стирайте ее, когда она грязная, аккуратно складывайте, что бы она ни помялась. Не носите порванную одежду и одежду с дырками. Старайтесь удалять пятна с одежды, если их невозможно удалить — избавьтесь от такой одежды. Носите одежду, подходящую вам по размеру, а не слишком тесную или мешковатую.

- Если у вас есть проблемы с приобретением новой одежды, вы можете получить одежду бесплатно в церкви или различных благотворительных центрах. Магазины поношенной одежды «секонд хенд» продают одежду по цене намного ниже, чем обычные магазины. Если вы переживаете, что все что вы сможете найти — это только старомодная одежда, то ищите «секонд хенд» в больших городах и в хороших районах городов. Это повысит ваш шанс найти практически новую одежду и точно хорошую, чтобы носить ее многие годы.



8. Высыпайтесь. Подростковые годы - это годы становления, и многие подростки страдают от дефицита сна. Вы можете думать, что это хорошо экономить на сне, но эта практика на самом деле имеет серьезное влияние на ваше здоровье. Ученые установили, что плохой или недостаточный сон сопровождается снижением оптимизма и самооценки. Так, что если вы хотите легко увеличить вашу самооценку — старайтесь спать минимум 7 — 8 часов в сутки.



9. Займитесь спортом. Занятия спортом — важнейшая часть хорошего самоощущения себя «в своем теле». Лишний вес или просто плохая физическая форма могут заставить чувствовать себя неуклюжим, задыхающимся или просто непривлекательным. Спорт поможет вам чувствовать себя более энергичным (ой) и здоровым (ой).

- Все что ускоряет ваше сердцебиение, как минимум, на 10 минут — спортивные упражнения. Сделайте пробежку, отжимания, покачайте пресс или сделайте приседания. Все, что подходит вам — идеально, только будьте последовательным и не сдавайтесь!



10. Питайтесь здоровой пищей. Здоровое питание, как и спорт, заставит вас чувствовать себя лучше. Если вы будете потреблять большое количество нездоровой пищи, то это можете заставить вас чувствовать себя слабым и больным. Здоровое питание придаст вам больше энергии, и вы будете чувствовать себя счастливее. С лучшим самочувствием вам будет легче чувствовать себя уверенно.

Уберите негатив



1. Избегайте негативных людей. Не проводите время с кем-то, кто все время негативен. Из-за этого вы будете думать плохо о себе и о мире вокруг. А вы же не хотите этого! Вместо этого проводите время с людьми, которые понимают, что иногда жизнь трудна или, что иногда люди совершают ошибки, но жизнь все равно прекрасна, и мы должны быть благодарны за то, что имеем, а не тянуться к стандартам, которых невозможно достичь.

• Если у вас есть близкий друг или подруга, который ведет себя таким образом - попробуйте помочь ему или ей поменяться. Если он или она будут продолжать вести себя, таким образом, попробуйте проводить меньше времени с ним или с ней. Тяжело находится рядом с негативным человеком, такие люди несчастны и не помогут вам в позитивном отношении к себе и в своей жизни.

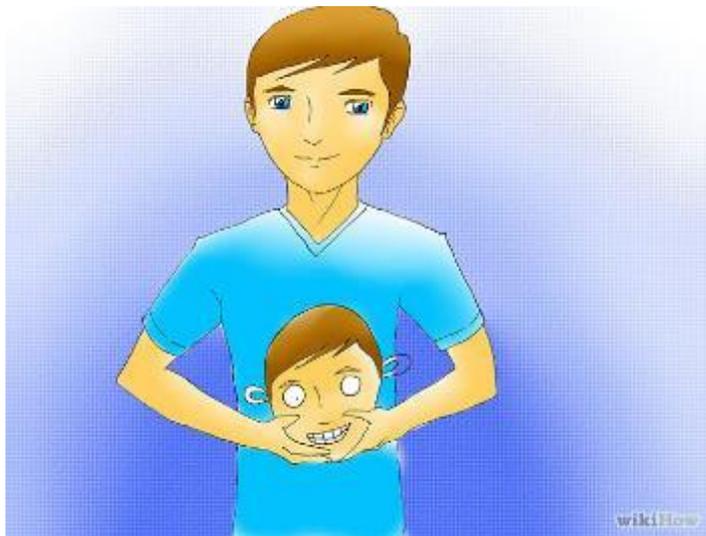
• Если вы понимаете, что ведете себя таким образом — остановитесь. Вы не хотите быть таким человеком. Если в вашей жизни есть плохие, негативные вещи — измените их. Не жалуйтесь и сконцентрируйтесь на плохих вещах... сделайте такие плохие вещи хорошими.



2. Сконцентрируйтесь на достижениях, а не на неудачах. Не проводите время в сожалениях о том, что вы сделали неправильно и в чем вас постигли неудачи. Учитесь на своих ошибках и идите дальше. Фокусируйтесь на вещах, в которых вы преуспели. Вспомните все хорошее, что вы сделали. Это поможет вам вспомнить, что вы делаете правильные вещи и можете достичь многого, если вы действительно постараетесь сделать это.

• Составьте список вещей, которыми вы гордитесь больше всего. Повесьте его на стене вашей спальни и смотрите на него каждый день. Это будет мотивировать вас совершать хорошие поступки, чтобы сделать ваш список все

длиннее и длиннее. Проверьте, можете ли вы сделать список длиной до пола и выше вас ростом!



3. Забудьте об идеальности. Говорят, «никто не идеален» и, - это абсолютная, правда. Никто не идеален. Идеального не существует. Это значит, что вам нужно прекратить пытаться быть идеальным (ой). Пытаясь, стать идеальным (ой) вы только разочаруете себя. Это правильно, если вы стараетесь достичь большего, но не стоит достигать этого такой ценой. Вместо этого, проанализируйте ситуацию и попытайтесь продумать следующий шаг. Постарайтесь достичь его. Иногда вы можете удивить себя и сделать лучше, чем вы могли себе представить.

4. Займитесь аутотренингом. Говорите себе каждый день, что вы хороший человек. Что у вас, есть, что предложить миру. Что вы можете сделать то, что другие не

могут. Что вы можете справиться со всеми жизненными проблемами. Что вы можете быть лучше и счастливее. Вы будете любить окружающих и будете любить себя. Все эти вещи правдивы, если вы позволите им стать правдой. Вы просто должны приложить усилия. Напоминайте себе каждый день, что эти вещи реальны, и вы будете чувствовать себя более уверенно, и поверите в ваши возможности.

- Иногда вам может показаться, что эти советы неправильные и вам они точно не помогут. Если вам кажется, что у вас нет ничего уникального, что выделяет вас из окружения — это значит только то, что вы это еще не нашли. Если вы не считаете себя хорошим человеком, найдите возможность им стать. Иногда изменения черт, которые вам не нравятся, требует усилий, но если вы постараетесь, то со временем обнаружите, что вы стали человеком, который «делает себя счастливым».