

Как эффективно поднять свою самооценку?

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. В мире множество вещей, которыми можно заняться, поэтому выбирайте, то, что вы считаете стоящим и важным. Это лучше всего поднимет вам самооценку.

- Например, **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.

- **Изучайте искусство или занимайтесь спортом.** Занятия искусством или спортом помогут вам научиться свободно общаться и знакомиться с новыми людьми.

- **По возможности, старайтесь достичь успехов в учебе.** Получайте лучшие оценки 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.

Например, станьте волонтером. Волонтерство - прекрасная возможность повысить самооценку. Вы можете помогать бездомным животным или организовать свою волонтерскую группу, занимающуюся важными для вас вопросами. Например, в нашей школе есть волонтерство.

Развивайте индивидуальность

1. Выражение, что **вы не можете нравиться всем** — абсолютно правильное. Поэтому не пытайтесь нравиться всем одновременно. А именно: совершайте хорошие поступки и будьте замечательным человеком. Не пытайтесь завести друзей, надев правильную одежду или нарываясь на неприятности.

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.

3. **Умейте быть напористым.** Умение быть напористым, защищать то, что важно для вас, добавит вам самоуверенности и поднимет самооценку.

Если вы разговаривайте 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 когда делаете эти вещи!

4. 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.

Уберите негатив

1. Не проводите время с кем-то, кто все время негативен. Из-за этого вы будете думать плохо о себе и о мире вокруг. 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 - попытайтесь помочь ему или ей поменаться Тяжело находится рядом с негативным человеком, такие люди несчастны и не помогут вам в позитивном отношении к себе и в своей жизни.

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, ну и добавляйте постепенно.

3. Забудьте об идеальности. Говорят, «никто не идеален» и, - это абсолютная правда. Никто не идеален. Идеального не существует. Пытаясь стать идеальным (ой) вы только разочаруете себя.

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. Все эти вещи правдивы, вы просто должны приложить усилия. Напоминайте себе каждый день, что эти вещи реальны, и вы будете чувствовать себя более уверено и поверите в ваши возможности.