

## Рекомендации учащимся с заниженной самооценкой

- Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон.
- Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
- Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог (ла) их добиться.
- Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.
- Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.
- Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.
- Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.
- Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.
- Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.
- Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.
- Не сравнивай себя с «идеалом». Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.
- Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.
- Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

### **Упражнения по коррекции заниженной самооценки:**

- Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

-Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.

-Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.

-Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.

### **Рекомендации**

#### **Как поднять самооценку подростку самостоятельно**

##### *Девушке*

1. 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 уверенности.
2. Удели внимание своим интересам. Если девочка-подросток хочет танцевать, то это желание нужно реализовать. Сейчас во многих школах есть специальные танцевальные кружки, где можно освоить новый вид спорта, танцевальные движения, техники живописи.
3. 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 и расчёсывай волосы.
4. 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.

5. Занимайся спортом. Регулярные спортивные занятия помогают девочке сформировать фигуру, чувствовать себя энергичной и здоровой. Выбери для себя оптимальный вид спорта (бег, прыжки, приседания, плавание) и занимайся им регулярно.
6. Сделай свой рацион сбалансированным. Правильное питание поможет тебе чувствовать себя здоровой, улучшит настроение, подарит больше энергии.
7. Аутотренинг поможет стать увереннее. Каждое утро произноси перед зеркалом волшебные слова «Я красива, я привлекательна, я люблю себя, и 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.

### *Парню*

1. Достигай своих целей. Мальчики-подростки мечтают быть лучше и успешнее своих сверстников. Для этого им совсем не нужно уметь драться. Можно ведь достигать успеха, занявшись чем-то стоящим и важным. К примеру, научись совершенствовать своё тело, регулярно занимаясь спортом. Старайся учиться хорошо, получать высокие оценки по предметам. Любое достижение – это твой повод для гордости!
2. Выработывай чувство ответственности. Умение отвечать за свои слова – хорошая черта для любого парня. Чувство ответственности поможет тебе справиться со многими проблемами и трудностями.
3. Стань волонтером. Повысить свою самооценку можно, помогая нуждающимся людям. Займись волонтерской деятельностью, просто помоги старенькому соседу (соседке) или бездомным животным. Такие маленькие благородные поступки помогут тебе почувствовать свою значимость.
4. Найди себе хороших друзей. Бороться с трудностями гораздо легче, если рядом находятся верные и надёжные друзья. Хорошо, если у них будут такие же интересы, как и у тебя. Не дружи с теми, кто снижает твою самооценку, плохо думает о тебе.
5. Будь напористым. Чтобы обрести уверенность в себе и увеличить самооценку, тебе нужно научиться следовать своим желаниям и не позволять окружающим собой помыкать. Не бойся выражать своё мнение в присутствии одноклассников и сверстников. У тебя не должно быть чувства вины, когда ты отказываешь кому-то в исполнении какой-то просьбы.

6. Старайся высыпаться. Дефицит сна в подростковом возрасте может негативно отразиться на твоём здоровье в более зрелые годы. Кроме того, недостаток сна скажется на твоей самооценке. В сутки тебе нужно выделять на сон не меньше 8 часов.
7. Не стремись к идеальности. Идеал – это условное понятие, которое на самом деле ничего не значит. Пытаясь стать идеальным, ты будешь испытывать больше разочарований, а это уж никак не способствует повышению самооценки.