

Ряд упражнений, помогающих быстро поднять уровень самооценки:

«Ода самому себе». На бумаге зафиксируйте все свои положительные качества. Не стесняйтесь и не скромничайте, хвалите себя. Каждый день перечитывайте оду, обращайтесь к ней в любой ситуации, когда ваша уверенность начинает падать.

«Формула любви». Каждый день подходите к зеркалу, и признавайтесь себе в любви. Говорите добрые слова, комплименты. Такой прием поможет вам принять себя и полюбить. Не нужно бороться с собой, разрешите себе быть несовершенным.

«Вызываем уверенность». Сокращения мышц связаны с работой мозга, поэтому положительные эмоции можно искусственно вызывать. Задержите улыбку на несколько секунд – вы почувствуете радость. Играйте со своим лицом, учитесь вызывать нужные эмоции. Делайте вид уверенного человека.



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

8-800-200-01-22
(круглосуточно)

8 (4742) 28-40-45
(с 8.30 до 16.00)

Если у тебя проблемы с родителями или одноклассниками

Если тебя заставляют совершать плохие поступки

Если тебе не с кем поделиться проблемами

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО

КОНСУЛЬТАЦИИ РОДИТЕЛЯМ Родители, развиваемся вместе с детьми!

Телефоны для записи на консультации

8-900-988-40-75
8-800-201-70-22

Территориальные отделения Центра «Семья»



Г(О)БУ Центр «Семья»



Г(О)БУ Центр «Семья»
г. Липецк, ул. Ушинского, д. 28



8 (4742) 35-20-04
8 800 201 70 22



8 900 988 40 75



roditel@semья48.pф



Управление образования и науки
Липецкой области



Государственное (областное)
бюджетное учреждение
Центр «Семья»

Заниженная самооценка подростка. Признаки и пути решения проблемы

Памятка для подростка



Самооценка подростка (самосознание) - знаниями о себе, оценка человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется в подростковом возрасте.

Признаки заниженной самооценки

У подростка с заниженной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

- чрезмерная самокритика и неудовлетворенность собой;
- повышенная чувствительность к критике и мнению окружающих;
- постоянная нерешительность и боязнь допустить ошибку;
- патологическая ревность;
- зависть к успехам других;
- страстное желание угождать;
- враждебность к окружающим;
- постоянная защитная позиция и потребность оправдываться в своих действиях;
- пессимизм, негативное мировоззрение.

Подросток с заниженной самооценкой воспринимает временные трудности и неудачи как постоянные и делает неверные выводы. Чем хуже мы относимся к себе, тем более негативно относимся к нам окружающие: это приводит к отчуждению, депрессиям и прочим психоэмоциональным расстройствам.



Низкая самооценка – 5 главных причин. Способы поднять самооценку:

- Неправильное воспитание в семье;
- Частые неудачи в детстве;
- Отсутствие ясных целей в жизни;
- Нездоровое социальное окружение;
- Дефекты внешности и здоровья.

Способы поднять самооценку:

- любите себя;
- принимайте себя со всеми недостатками;
- дайте себе право на ошибку;
- не концентрируйтесь на недостатках;
- общайтесь с уверенными в себе людьми.

Тест на самооценку

Состоит из нескольких простых вопросов, на которые нужно ответить только «ДА» или «НЕТ». Посчитайте количество положительных и отрицательных ответов.

- Вы часто ругаете себя за ошибки (да/нет);
- Вы любите посплетничать с подругами (друзьями) и обсудить общих знакомых (да/нет);
- У вас нет четких целей и вы не планируете свою жизнь (да/нет);
- Вы не занимаетесь физкультурой и спортом (да/нет);
- Вы любите переживать по пустякам (да/нет);
- Оказавшись в незнакомой компании, вы предпочитаете оставаться "в тени" (да/нет);
- При знакомстве с противоположным полом вы не можете поддержать беседу (да/нет);
- Когда вас критикуют это вводит вас в депрессию (да/нет);
- Вы любите критиковать людей и часто завидуете чужому успеху (да/нет);
- Вас легко обидеть неосторожным словом (да/нет).

Ключ к тесту на самооценку:

