**Рекомендации психолога подросткам с низкой самооценкой**

Подростки бывают неразговорчивыми, колючими, раздражительными. Часто не могут понять, что им действительно нравится, сомневаются в своих способностях и пасуют перед успешными сверстниками. В общем, страдают из-за низкой самооценки. Вот несколько полезных советов из наших книг: они успокоят, научат быть добрее к себе, подскажут, как раскрыть свой потенциал.

**1. Вести список достижений**

Нужно ежедневно находить и записывать пять поводов быть довольным собой. Делать это в будни и в выходные, в учебные дни и на каникулах. Поначалу будет трудно. Главное — не сдаваться: писать можно не только о великих свершениях (получении Нобелевской премии или восхождении на Эверест). В списке могут быть такие пункты: навел порядок дома без напоминаний, помог сестре с домашним заданием, сходил на просмотр в молодежный театр, хорошо подготовился к контрольной.

Важно помнить о своих сильных сторонах. Список достижений дает повод каждый день ощущать собственное достоинство. Когда покажется, что самооценка падает, нужно заглянуть в него. Вспомнить, что чувствуешь, когда совершаешь хорошие поступки. И снова лучше относиться к себе.

**2. Записывать случаи, когда удалось превзойти свои ожидания**

Можно не верить, что сдашь экзамен на «отлично», но справиться с волнением, записаться в футбольную команду за компанию, но стать хорошим игроком, быть на взводе, но сдержать эмоции и не начать ссору.

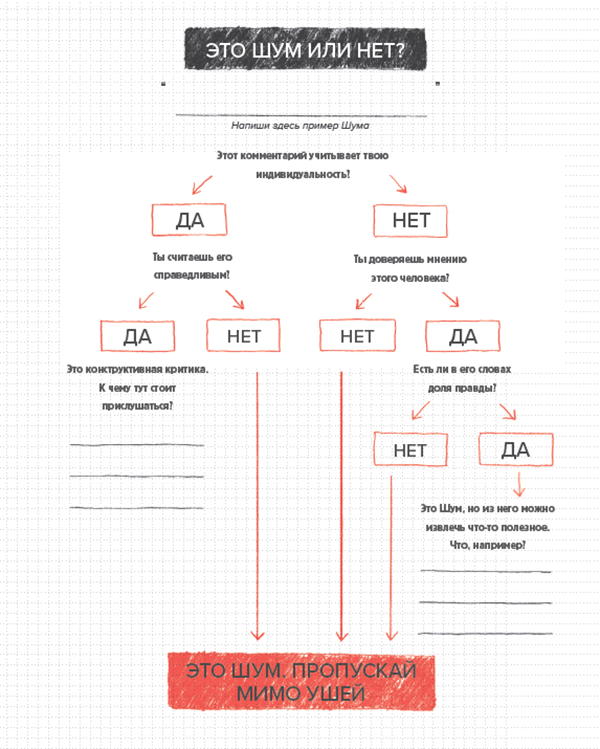
  
*Никогда не поверили бы, что будете играть на гитаре, но решились на первый урок? Похвалите себя!*

Такие мелочи стоит учитывать. Они помогут осознать, что мы можем больше, чем мы думаем. Даже когда не особенно верим в себя.

**3. Избавиться от шума**

От каждого человека многого ожидают. Мы постоянно слышим тех, кто дает нам советы, это могут быть друзья и соперники, члены семьи и посторонние люди, соцсети и даже наш внутренний голос. Весь этот шум заглушает нашу индивидуальность. А еще он дает возможность спрятаться от страхов и неуверенности. Мы слышим, что нам «следует сделать», и нам кажется, будто у нас появляется запасной парашют, это создает иллюзию безопасности.

Фишка в том, чтобы отличить шум от полезных советов. Нужно решить, справедливо ли то, что говорят окружающие. Если да, подумать серьезнее над этими словами. Если нет, отойти в сторону от шума.

[](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/wp-content/uploads/2019/03/2-2.jpg)  
*Эта*[*схема*](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/wp-content/uploads/2019/03/2-2.jpg)*поможет отличить конструктивную критику от шума*

**4. Говорить с собой уважительно**

Иногда мы становимся для себя самыми беспощадными критиками. В голове могут крутиться такие мысли: «Все как-то странно смотрят на меня», «Меня все ненавидят» — хотя на самом деле это не так. Можно внушить себе, что недостаточно хороша (или хорош), и жалеть, что не родилась (родился) кем-то еще. Но правильнее научиться говорить с собой как с человеком, которого уважаешь.

Когда появятся негативные мысли, нужно нажать на «Стоп»:

* Запишите грубые и жестокие слова, которые говорите себе, или обидные замечания, которые не выходят из головы.
* Когда в следующий раз старая пластинка заиграет, мысленно нажмите на «Стоп». Скажите себе: «Я не буду разговаривать с собой в таком тоне».
* Затем «отмотайте назад» и замените негативные утверждения на позитивные. «Моя семья любит меня», «Я забила гол на прошлой неделе, и вся команда мной восхищалась». Можно записать на «пластинку» простые фразы: «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения». Позитивные мысли придадут сил и наполнят оптимизмом.
* Проигрывайте в голове новые мысли и возвращайтесь к ним каждый раз, когда захочется заняться самобичеванием.

**5. Найти внутреннего наставника**

У каждого есть свой внутренний критик. А что, если найти ему оппонента — внутреннего наставника? Это может быть человек, который подбадривал вас в прошлом. Или люди, которые благодарны вам за доброту и помощь. Или личность, которой вы восхищаетесь (актер, благотворитель, спортсмен).

Когда внутренний критик поднимает голову, нужно позвать внутреннего друга. Спросить себя: «Что на это ответил бы мой добрый наставник?». Простой совет поднимет настроение и поможет справиться со страхами.

**6. Провести время с теми, кто тебя любит**

Постепенно для большинства подростков друзья становятся интереснее, чем семья. Но родные дают то, чего не могут дать другие люди: безусловную любовь и принятие. Такое отношение отлично укрепляют самооценку.

  
*Любовь близких придает нам сил.*

Если на улице к нам подойдет незнакомец и скажет: «Ты самый лучший, самый умный, самый замечательный человек в мире», мы постараемся убежать. Но если это скажет мама, улыбнемся, обнимем ее и, конечно, поверим ей.

**7. Делать добро**

Когда помогаешь кому-то, чувствуешь себя полезным, значимым, нужным. С чего начать? Оглянуться вокруг, поговорить с друзьями, соседями, родственниками. Спросить совета у родителей, учителей, местных активистов.

  
*Можно помогать приюту для бездомных животных.*

Чтобы приносить пользу, необязательно вступать в организацию. Достаточно посвящать один час в неделю сбору мусора в своем районе. Или читать вслух пожилой соседке. Или присматривать за маленькими детьми, пока их родители делают домашние дела. И не забывать помогать по дому собственной семье.

**8. Найти взрослого, с которым можно поговорить**

Быть подростком иногда страшно и сложно. Заботливые взрослые помогут взглянуть в лицо страхам, ответить на вопросы. Стоит выбрать несколько человек, с которыми чувствуешь себя спокойно. Тех, кто заботится, может выслушать и попытаться понять. Это один из самых действенных способов улучшить свою жизнь.

**9. Определить жизненные ценности**

Почти все решения мы принимаем исходя из собственных ценностей. То, во что верим (или не верим), помогает определить, как и с кем проводить время, сколько сил тратить на то или иное занятие. Жизненные ориентиры могут быть связаны с другими людьми и с разными сферами жизни. Например:

* семья
* вера
* друзья
* культура
* образование
* спорт
* город
* музыка
* животные
* искусство
* окружающая среда

Иногда жизненные ценности отражают качества, которые человек хотел бы иметь и проявлять:

* доброта
* надежность
* трудолюбие
* верность
* мастеровитость
* энергичность
* нежность
* независимость
* готовность помочь
* творческая жилка
* честность

Назвать свои ценности непросто, но уже сейчас стоит спросить себя: «Что или кто имеет значение для меня? Что больше всего меня заботит?».

**10. Нарисовать свои мечты**

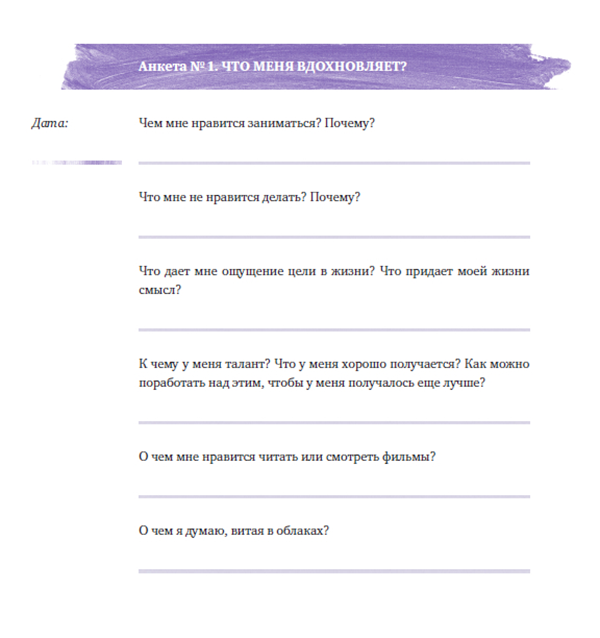
Порой желания кажутся неосуществимыми. Но к ним важно прислушиваться, чтобы начать конструировать будущее. Вот несколько идей, которые помогут найти вдохновляющие мечты:

* Напишите про трех своих знакомых, которыми восхищаетесь. Это может быть человек из числа друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему вы считаете их особенными?
* Напишите о трех людях, которыми восхищаетесь, но лично вы не встречались. Например, об известных личностях, политических лидерах, спортсменах, художниках или исторических героях. За какие заслуги вы считаете их великими?
* Представьте себя на выпускном вечере. Перед тем как вы войдете в праздничный зал, вас просят предположить, кем вы однажды станете и чего добьетесь. Что вы ответите?

  
*Может быть, настало время сделать шаг навстречу мечте?*

**11. Определить источники вдохновения**

Черпать энергию и уверенность стоит из собственных источников вдохновения. Анкета поможет их определить.

[](https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/wp-content/uploads/2019/03/1-2.jpg)

**12. Ставить маленькие цели и достигать их**

Чтобы развить в себе смелость и уверенность, лучше действовать тогда, когда есть серьезные шансы на успех (например, понимание, что наверняка получится выполнить два шага из трех). Допустим, подросток решил устроиться на работу после школы — стоит искать вакансию, для которой есть подходящие навыки. Если он обладает опытом присмотра за младшими детьми и умеет организовывать игры — значит, ему по силам стать организатором детских чтений в библиотеке. Достигнув этой цели, можно сделать следующий шаг — начать учить дошкольников читать. Преодолевая маленькие трудности, пробуя понемногу, можно «накопить» смелость на более серьезные вещи. Каждая решенная проблема добавит уверенности.