



ДАВАЙ СЕБЕ  
ПРАВИЛЬНУЮ  
ОЦЕНКУ!

**Самооценка – это то, как мы себя видим.** Правильная самооценка позволяет тебе принимать правильные решения, пользоваться признанием и понимать чувства окружающих. Положительная самооценка позволяет находить в себе силы, чтобы принимать вызовы на своем пути и успешно с ними справляться. Если у тебя высокая самооценка, ты знаешь ценность своих мыслей и смело пользуешься правом их выражать. Высокая самооценка дает тебе ощущение собственной значимости и уверенности в том, что ты достаточно умен, чтобы самостоятельно принимать правильные решения.

У всех бывают моменты, когда самооценка колеблется или даже становится низкой. Зачастую это происходит потому, что мы не имеем поддержки окружающих и позитивной обратной связи, но постоянное чувство вины или ощущения собственной никчемности – это, без сомнения, неправильно! Если тебе кажется, что ты не представляешь интереса, не являешься важным и значимым, обязательно поговори об этом с кем-то из друзей или со взрослым, которому ты доверяешь.

**Ты можешь сам корректировать свою самооценку:**

- **СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА ПОЗИТИВНОМ**  
Составь список того, в чем ты силен – например, рисование, пение, танцы, футбол и т. д. Какие навыки ты легко усваиваешь? Спроси также у своих близких и взрослых, какие твои качества они считают сильными. Добавь в список два-три качества, в которых ты хотел бы быть сильнее и обсуди с кем-нибудь из взрослых (со специалистом по работе с молодежью, с родителями или с учителем), как ты мог бы их развить. А еще каждый вечер обязательно составляй список того, что сделало тебя счастливым в течение дня, в списке должно быть три пункта.



- **ХВАЛИ СЕБЯ НЕ МЕНЬШЕ ТРЕХ РАЗ В ДЕНЬ**

Не ограничивайся общей похвалой, что ты молодец, хвали себя за что-то конкретное – например, „сегодня я была хорошей подружкой для Аннели“, „я написал контрольную работу лучше, чем ожидал“ и т. д.

- **РАЗЛИЧАЙ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ И ТО, ЧТО ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ**

Принимай себя и свои недостатки – некоторые свои черты и качества ты можешь изменить, а некоторые нет. Если тебе не нравится, что ты быстро выходишь из себя, то учишь себя контролировать! Если же тебе не нравится что-то, что ты не можешь изменить (например, твой рост), постарайся принять себя таким, какой ты есть. Твое тело принадлежит тебе, и не важно, какой оно формы или размера. У всех людей есть недостатки, никто не совершенен!

- **ЦЕЛЬ В ДЕЙСТВИИ, А НЕ В СОВЕРШЕНСТВЕ**

Люди часто ставят себе и другим цели, которых невозможно достичь. Выполняя поставленные задачи, невозможно всегда достигать совершенства, важно, чтобы ты получал удовольствие от того, что делаешь, и чувствовал, что тебе хорошо.



- **УЧИСЬ НА ОШИБКАХ**

Все люди ошибаются. Ошибки – это часть процесса обучения. Все люди постоянно развиваются, и никто не совершенен.

- **ПРОБУЙ СЕБЯ В ЧЕМ-ТО НОВОМ**

Возможно, найдешь что-то новое в себе.

- **ПОМОГАЙ ДРУГИМ**

Помогая другим, ты чувствуешь свою нужность, и это поднимает твою самооценку. Может быть, твоему другу нужна помощь в учебе, возможно, кому-то нужна помощь при работе в саду, а может быть ты будешь получать удовольствие, работая в приюте для животных?

- **ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ**

Занимайся тем, что тебе нравится, проводи время с людьми, которые важны для тебя. Постоянные самокопания типа „Если бы не лишний вес, у меня было бы больше друзей“ отодвигают удовольствие от жизни и саму жизнь в неопределенное будущее.

Если ты сделаешь упор на свои положительные качества, то научишься принимать и ценить себя, – а это и есть основа положительной самооценки!