***5 рекомендаций для подростков***

***по повышению самооценки от психологов Детского телефона доверия.***1.Признавать и ценить свои достоинства.

Недостатки есть у всех, но уверенный в себе человек видит не только их, но и достоинства, преподнося себя окружающим в выгодном свете.

2. Не зависеть от мнения окружающих.

Конструктивная критика во многом полезна — она помогает человеку развиваться, указывая на конкретные ошибки, но полностью зависеть от мнения других – большая ошибка.

3 Уметь говорить «нет».

Бывают ситуации, когда у людей проявляется стадное чувство. И даже если затея глупа или опасна, достаточно тяжело от нее отказаться, чтобы не стать белой вороной в коллективе. Уверенный в себе человек всегда откажется от подобной аферы, не боясь последствий.

4. Ставить цели и достигать их.

Уважать себя за то, что смог осуществить мечту, могут только 8% людей в мире. Станьте одним из них! Старайтесь ставить перед собой реальные задачи со сроком исполнения. Цели без сроков — это мечты, которые чаще всего не воплощаются в жизнь. И убедитесь, что цель — ваша, а не родителей или друзей.

5. Повышать личную значимость.

Делая что-то не для себя, мы тем самым приобретаем ценность и в собственных глазах, и в оценке окружающих. В этом могут мешать стереотипные представления, понижающие личную значимость.

Упражнения на работу с самооценкой - [https://telefon-doveria.ru/5-rekomendatsij-psihologov..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ftelefon-doveria.ru%2F5-rekomendatsij-psihologov-detskogo-telefona-doveriya-po-povy-sheniyu-samootsenki-kotory-e-real-no-rabotayut%2F&post=-75573663_752&cc_key=)

