



## Тема номера: «Как стать уверенным в себе?»

Подростковый возраст — это этап бурных перемен, когда формируется личность, ценности и самоощущение. В это время ты сталкиваешься с внутренними и внешними вызовами: изменениями в теле, эмоциональной нестабильностью, новыми требованиями общества и школы. В такой период особенно важно развитие уверенности в себе. Именно уверенность поможет тебе принимать решения, выстраивать отношения, отстаивать границы и не терять себя в потоке внешнего давления.

### **Откуда берётся низкая самооценка и сомнения в собственных силах?**

- Семейные установки. Постоянная критика, обесценивание, сравнение с другими («Смотри, как учится Маша!») подрывают веру в себя;

- Школьная среда. Неуспешность в учёбе, конфликты с учителями или травля влияют на восприятие своей ценности;

- Социальные сети. Бесконечное сравнение с «идеальными» образами из социальных сетей создаёт ощущение неполноценности;

- Личностные особенности. Склонность к самокритике, тревожность, высокая чувствительность также могут снижать уверенность;

- Гормональные и физиологические изменения, которые делают тебя уязвимым к внешним оценкам и внутренним сомнениям.

Понимание причин — важный шаг в том, как развить уверенность в себе.

Будь внутренне устойчивым, ощущай собственную значимость и способность справляться с жизненными ситуациями. Уверенный подросток знает, что его мнение имеет ценность, он не боится ошибаться, умеет признавать свои сильные и слабые стороны, может выстраивать границы и уважать чужие.

### **Как обрести уверенность?**

- Разрешай себе ошибаться. Ошибаться — это нормально. Именно ошибки дают опыт, а не повод для стыда;

- Хвали себя. Важно замечать и хвалить себя за вложенные усилия, а не только за результат;

- Замечай. Помни, что тебя любят и ценят не за оценки, поведение или достижения, а просто за то, что ты есть.

Самооценка и понимание своих достоинств и недостатков очень тесно связаны, поскольку формируют основы личностного развития и самовосприятия. Когда мы имеем ясное представление о своих достоинствах, то чувствуем уверенность в себе и можем легче справляться с трудностями, а также строить положительный образ себя. В свою очередь, осознание своих недостатков помогает объективно оценивать свои возможности и ставить реальные цели для личностного роста. Помочь разобраться в этих качествах поможет упражнение «Четыре квадрата».

Тебе потребуется лист бумаги, разделенный на четыре квадрата. Надо пронумеровать их — 1- 2- 3- 4.

1. В первый квадрат впиши пять своих черт, которые считаешь хорошими и нужными. Их можно обозначить одним словом — «отзывчивый», например, или написать конкретно: «Я всегда приду на помощь», «Я никогда не предаю друга» и т. д.

2. В квадрат №3 впиши качества, которые считаешь отрицательными. Будь честен с собой.

3. Посмотри внимательно на негативные характеристики в третьем квадрате и «трансформируй» их в позитивные. А затем впиши в квадрат №2.

Например, ты написал «жадный». Посмотри на это качество с другой стороны: возможно, его можно запросто трансформировать в бережливость. Подумай, как это качество назвал бы любящий тебя человек — друг или мама. Скорее всего — хозяйственность, рачительность. Следовательно, «жадный» можно заменить на «экономный» и из квадрата с недостатками перенести в квадрат положительных качеств.

4. Возвратись в квадрат №1 и переделай положительные качества в отрицательные. Полученные черты впиши в квадрат №4. Чтобы легче было это сделать, призови на помощь воображаемого человека, который плохо к тебе относится и вечно критикует.

Таблица заполнена! На пересечении квадратов нарисуй круг с буквой «Я» в центре.

Вот пример заполненных квадратов:

1. Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.	2. Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.
3. Несдержанный, иногда говорю то, о чем лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Высочка, люблю быть в центре внимания. Трус, много боюсь.	4. Несерьезный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.

Теперь закрой ладонью третий и четвертый квадраты, и посмотри на записи в первых двух. Сколько достоинств! Как приятно осознавать, что всё написанное здесь — о тебе!

Прикрой верхние квадраты и посмотри на нижние. Не очень приятно осознавать, что эти эпитеты — тоже о тебе. С таким человеком не очень хочется общаться, но не стоит огорчаться, недостатки есть у всех!

Посмотри на рисунок целиком — на все свои качества, какими их замечают «друзья» и «критики». Как видишь, они — одни и те же, но люди видят их по-разному! Получается, ты сам выбираешь, как относиться к себе — как к другу — с уважением и любовью — или как к врагу — с ненавистью и злобой. Это чувствуют окружающие и начинают относиться к тебе так, как относишься к себе ты.

«Помни о том, что уверенность — ключ к тому, чтобы смело преодолевать перемены и оставаться верным себе, ведь именно эти качества помогают становиться полноценной личностью и идти к своим целям.

Источник:

1. <https://clck.ru/3Mp337> – Официальный сайт «Детский телефон доверия».