

**13. Ходите с высоко поднятой головой.** Это очень простое упражнение из психофизиологии мозг шлет сигналы нашему телу (помните про зажатость).

**14.Находите время для себя.** Оставляйте время для самих себя, заботьтесь о себе, и вы заметите, как самооценка поползет вверх.

*Единственный человек,  
с которым вы должны  
сравнивать себя, это вы в  
прошлом. И единственный  
человек, лучше которого вы  
должны быть, это тот, кто  
вы есть сейчас.*

**Зигмунд Фрейд**



**КОГБУ для детей-сирот «Детский  
дом «Надежда» ОВЗ г. Кирова»  
610030, город Киров, ул. Заречная, д. 5**

**Директор: Клековкина Светлана  
Геннадьевна**

**педпгог-психолог: Россохина  
Надежда Геннадьевна**

**Телефон, факс:  
(8332) 40-16-70, 40-16-24  
Viber, WhatsApp:  
**+7 912 335 66 72****

**E-mail: nadezhdadetdom@mail.ru  
https://vk.com/domnadezhda**

*Кировское областное государственное  
образовательное бюджетное учреждение для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Детский дом «Надежда» для детей ограниченными  
возможностями здоровья г. Кирова»*

*«Я прощаю себя за... и снимаю условие,  
которое мешает моей безусловной любви.  
Теперь я люблю себя и принимаю таким,  
каков я есть».*

**Самооценка**

**подростка**



**Информационный буклет  
для детей и подростков**

**г. Киров  
2022**

**Самооценка - это мнение о самом себе, которое имеет каждый. Она руководит поступками и определяет характер.**

### **Структура самооценки:**

**В структуре самооценки психологи выделяют два компонента: когнитивный и эмоциональный:**

**Когнитивный компонент - включает в себя знания человека о себе, своих способностях, умениях, возможностях, слабых и сильных сторонах.**

**Эмоциональный компонент – это отношение индивида к себе и различным проявлениям собственной личности. Эмоции, которые мы испытываем к себе, очень противоречивы: одобрение и неодобрение, самоуважение или его отсутствие, любовь или неприятие себя.**

### **рекомендации подростку**

- 1. Занимайся спортом и желательно на свежем воздухе.** Это способствуют росту самоуважения.
- 2. Следи за собой** — за прической, одеждой, обувью. Одевайся, как будто ты уже уверенный в себе человек. Оказывается, человек, осознающий, что он приятно выглядит, чувствует себя увереннее.
- 3. Выходите из зоны комфорта.** Бойтесь общаться с незнакомцами? Поговорите с чужим человеком на улице.
- 4. Постоянно учите что-то новое.**
- 5. Ведите журнал своих успехов.** записывайте свои «победы», даже небольшие, и постепенно мозг привыкнет думать, что успехов у вас не меньше, чем проигрышей.
- 6. Составьте список своих слабых черт,** противопоставив каждой из них сильную. Если не выходит, попросите помочь друзей. Повесьте список на видном месте. С одной стороны, это поможет вам видеть ваши плюсы и повышать уверенность в себе, с другой – работать над слабыми чертами.

### **7. Включайте креативность.**

Творчество – отличный способ внедрить состояние потока в твою жизнь. Оно стимулирует мозг, поэтому, чем больше ты им занимаешься, тем выше результат.

**8. Разговаривайте с собой только уважительно.** Как только ты начинаешь плохо думать о себе, остановись и отключи свой внутренний монолог.

**9. Помогай другим.** Поделись полезными ресурсами или научи кого-то тому, что он хочет узнать.

**10. Не переживай по поводу мнения других.** Делай свой выбор исходя из того, чего хочешь ты, а не того, что от тебя ожидают другие. Потому что в твоей жизни только ты самостоятельно принимаешь решения и несешь за них ответственность.

**11. Избавь себя от общения с «токсичными людьми»** Если в твоей жизни есть люди, которые отрицательно на тебя влияют, то тебе следует поскорее с ними распрощаться.

**12. Знай свои границы.** Не позволяй другим контролировать тебя, использовать или манипулировать. Быть уверенным – значит знать и защищать свои границы.

