



## САМООЦЕНКА

- **Завышенная**
  - Обидчивость
  - Подозрительность
  - Агрессивность
- **Заниженная**
  - Неуверенность
  - Тревожность
  - Безынициативность

Самооценка – это представление человека о своей ценности, оценка собственных качеств, достоинств и недостатков

своя

окружающих

Если у тебя здоровая самооценка, ты легко признаешь свои недостатки, воспринимаешь себя как уникальную личность, которая умеет любить, заботится об окружающих, и которая заслуживает того же. Люди с высокой самооценкой живут полной жизнью.

Если же самооценка занижена, пригодятся следующие способы для поднятия самооценки:

### 1. Начало дня

Как только вы проснулись, скажите себе, что вы уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни. Будьте благодарны за новый день, который принесет вам много радости и везения.

### 2. Ставьте реальные цели

Достигая цель за целью, вы приобретете уважение окружающих и вырастите в собственных глазах.

### 3. Примите и полюбите себя

Если вы хотите, чтобы другие вас любили, уважали и ценили, сделайте это, прежде всего, сами для себя.

Принять и полюбив себя, вы удивитесь, как поменяется к вам и отношение других людей. Учитесь так же принимать и других людей такими, какими они есть.

### 4. Никогда не сдавайтесь

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотрите в лицо своим страхам. Не позволяйте плохим чувствам одолевать вас. Фокусируйтесь на хорошем.

### 5. Самосовершенствуйтесь

Старайтесь каждый день узнавать новые вещи, знакомиться с новыми людьми, читать новые книги, избавляться от вредных привычек или качеств.

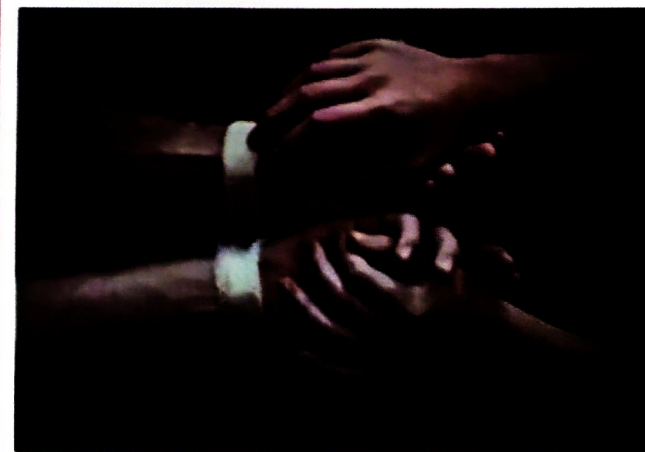
Помните, самооценка зарождается изнутри. Вы станете более уверенными в себе, если примите и полюбите себя со всеми своими недостатками, но при этом будете стремиться к самосовершенствованию.



## Памятка для подростков



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно»  
И. Бродский*



Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека - тебя.