**Памятка по повышению самооценки для подростков**

***1. Принятие себя***

• Признайте свои сильные и слабые стороны. Каждый человек уникален, и важно понимать, что у вас есть свои достоинства.

• Не сравнивайте себя с другими. Сравнения могут быть разрушительными. Сосредоточьтесь на своем собственном пути и достижениях.

***2. Постановка целей***

• Ставьте реалистичные и достижимые цели. Начинайте с маленьких шагов, чтобы не перегружать себя.

• Отмечайте свои достижения. Записывайте успехи, даже самые маленькие, и радуйтесь им.

***3. Позитивное мышление***

• Практикуйте аффирмации. Повторяйте положительные утверждения о себе, такие как "Я способен", "Я заслуживаю счастья".

• Измените негативные мысли на позитивные. Вместо "Я не справлюсь" подумайте "Я сделаю все возможное".

***4. Поддержка окружения***

• Окружайте себя позитивными людьми. Общение с поддерживающими друзьями и семьей помогает укрепить уверенность в себе.

• Ищите помощь у взрослых. Не стесняйтесь обращаться к учителям или психологам за советом и поддержкой.

***5. Развитие навыков***

• Занимайтесь хобби и увлечениями. Это поможет вам развивать свои таланты и находить радость в том, что вы делаете.

• Учитесь новому. Осваивайте новые навыки, это повысит вашу уверенность.

***6. Забота о себе***

• Следите за своим физическим состоянием. Регулярные физические нагрузки и здоровое питание влияют на общее самочувствие.

• Уделяйте время отдыху и расслаблению. Найдите способы справляться со стрессом, такие как медитация или занятия спортом.

***7. Обратная связь***

• Запрашивайте конструктивную критику. Учитесь принимать отзывы и использовать их для роста.

• Не бойтесь делиться своими чувствами. Открытое общение о своих переживаниях помогает лучше понять себя.

Помните, что процесс повышения самооценки требует времени и усилий. Будьте терпеливы к себе и не забывайте отмечать каждый шаг на этом пути!