



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.

Приняв 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.



Подготовила: педагог-психолог ГОБОУ

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.**

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку – подрастающему человеку.

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

Мы будем говорить о трудных вещах. Мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения...

Важная информация № 1.

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет.

Важная информация № 2.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

Важная информация № 3.

Суицид можно предотвратить.

Если кто-то из твоих знакомых заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают. А твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — *суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными*

Важная информация № 4.

Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Важная информация № 5.

Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание - это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

Важная информация № 6.

Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьёзны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого — «нормально».

Информация № 7 — самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что хочет покончить с собой. согласишься, если б он тебе не доверял, то и секретами не делился бы. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.



Всё так плохо? Найди того, кому ещё хуже, и помоги ему

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии. **Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:**

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться (наша САМООЦЕНКА)

Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.