

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Отношение подростков к себе и взрослым часто двойственно. С одной стороны, они хотят, чтобы к ним относились, как к равным, уважали их права и достоинство. Это, конечно, более чем справедливо. Но, с другой стороны, они считают, что родители должны заниматься только ими, опекать и оберегать их. Подростки как бы отказывают родителям в праве на самостоятельную жизнь, на собственные чувства – на все, что выходит за круг родительских обязанностей.

Прежде всего, подросткам надо запомнить, что потребности их собственного “Я” имеют такое же право на реализацию, как и потребности всех других людей. Они сами ответственны за удовлетворение этих потребностей, что, следовательно, они имеют такие же права, как любой другой взрослый человек, и эти права им не могут быть никем представлены. Это собственные права ребенка, и выполнение этих прав зависит только от них самих.

Существуют личные права, которыми могут пользоваться подростки, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: “Нет, спасибо”, “извините, нет”;
- не обращать внимание на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Не сравнивайте себя с другими. Помните, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он – это он, уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь, прежде всего, - самого себя.

Запомните: первый и последний учитель жизни – это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно.

Все эти правила могут помочь подростку 11-14 лет повысить свою самооценку, научиться уважать себя и других людей.

Дж. Келли утверждает, что, усвоив основные права человека и приняв их как правила жизни, вы не потеряете уверенность в себя.

Основные права человека:

- Право быть одному.
- Право быть независимым.
- Право быть выслушанным и принятым всерьез.
- Право не быть напористым.
- Право получать то, за что платишь.
- Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным.
- Право просить то, чего ты хочешь.
- Право на успех.
- Право делать ошибки и быть ответственным за них.
- Право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека.

Собрав воедино все советы и заповеди, найдя в себе силы и мужество разумно им следовать, вы сможете достичь в жизни своего акме. Акме (от греч. расцвет, вершина) — соматическое, физиологическое, психологическое и социальное состояние личности, которое характеризуется зрелостью ее развития, достижением наиболее высоких показателей в деятельности, творчестве.

Вершина зрелости человека (акме) — многомерное состояние которое охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни и всегда показывает, насколько он состоялся как гражданин, как специалист в какой-то определенной области деятельности.