

## Подростковый возраст.

Современный мир более требователен к людям, в том числе и к подросткам. Нынешнее поколение имеет гораздо больше проблем, чем это наблюдалось еще каких-то 10 лет назад. Об этом говорят психологи-практики и теоретики, которые проводят ряд экспериментов и наблюдений за населением разных частей планеты, а также разного возраста.

Наступление подросткового, «переходного» возраста почти всегда означает переход из защищенного родителями мира детских понятий и игр в неудобный мир взрослых проблем. И, казалось бы, раз и навсегда занятое тобой место в том детском, прежнем мире надо теперь искать заново, а то и отвоёвывать, а то и вовсе кажется, что места тебе тут нет...

Просто вдруг, в какой-то момент подросток понимает, что кроме мира внешнего есть еще внутренний, глубокий, непознанный. И начинается один из самых захватывающих, хотя порой и болезненных процессов - процесс познания себя. Кто я? Какой я? Чем отличаюсь от остальных? Каким видят меня другие люди? Что думают обо мне? Принимают ли меня? Что для меня важно? Что я хочу от других людей? Что могу простить, а чего не могу? Какие у меня цели? Чего я хочу от жизни? Кем я хочу быть? Вопросы растут в геометрической прогрессии, и наступает время поиска ответов. В это время кардинально меняется не только психика, но и гормональное и физическое состояние.

Пожалуй, первый раз эти вопросы встают с такой остротой именно в подростковом возрасте.

«Я одинок, меня никто не понимает. Я неповторим, уникален, и никто не может испытывать того, что испытываю я, переживать так, как переживаю я» - так думают многие.

В детстве все было понятно. «Я - примерно, как центр вселенной, мама и папа любят меня, и все мы будем жить вечно». А потом оказывается, что все неоднозначно в этом мире, и оценить его порой так сложно, что хочется разделить все на белое и черное, просто, чтобы понять, что «хорошо», а что плохо. Детское стихотворение В. Маяковского с одноименным названием перестает быть достаточным критерием хорошего и плохого. Взрослые, с их опытом и умением приспособливаться, говорят о юношеском максимализме и о необходимости различать оттенки. Но в юности «зрение» устроено иначе: «дружба – навеки», «любовь - до гроба», «в жизни все надо попробовать», а «кто не с нами - тот против нас».

Наверно, таким может оказаться ощущение у тебя. И взрослые, которые тоже когда-то проходили этот этап, судят теперь о нем с высоты прожитых лет и сделанных выводов.

Взрослые часто не понимают, какие вселенские проблемы тебя волнуют! Кажется, что сидят в своем замкнутом скучном мире - дом, работа - и думают, что это и есть жизнь. Но хочется НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНИ, событий, быть в центре всего, ко всему иметь свое отношение...

То, что вызывает улыбку у взрослых, то, что они по-учёному снисходительно называют «юношеским максимализмом» и «подростковым эгоцентризмом», на самом деле - норма.

Появление своих мыслей означает, что мышление перешло на новый уровень, когда становится возможным критически оценивать чужие высказывания, соглашаться или спорить, строить свои умозаключения, руководствуясь своей собственной логикой.

Конечно, многие подростковые высказывания весьма спорны, а горячность и категоричность, с которой подростки отстаивают свои идеи, может раздражать взрослых... Вот и начало разногласий, ощущение непонимания... Словом, конфликт поколений, который в каждом отдельном случае вполне разрешим, если хотя бы одна сторона к этому стремится.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение, особенно, если все эти окружающие тебя критикуют и контролируют. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная самооценка, но это характерно только для очень небольшого количества молодых людей.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому.

Как повысить самооценку и уверенность в себе? Здесь 12 советов, которые помогут в этом:

**1. Прекрати сравнивать себя с другими людьми.** Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у тебя, и есть люди, у которых этого меньше, чем у тебя. Если будешь заниматься сравнениями, то всегда будешь иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых не сможешь превзойти.

**2. Прекрати ругать и порицать себя.** Ты не сможешь развить высокий уровень самооценки, если будешь повторять негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говоришь ли ты о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах жизни, избегай самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с твоими высказываниями о себе.

**3. Принимай все комплименты и поздравления ответным «спасибо».** Когда ты отвечаешь на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», ты отклоняешь этот комплимент и одновременно посылаешь себе сообщение о том, что не заслуживаешь похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимай похвалу, не принижая свои достоинства.

**4. Используй утверждения (аффирмации) для того, чтобы повысить самооценку.** Помести на каком-нибудь часто используемом предмете слова вроде: «я люблю и принимаю себя». Пусть это утверждение всегда будет с тобой. Повторяй несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснешься.

**5. Любая информация, допускаемая в свой разум, пускает там корни и влияет на поведение.** Доминирующая информация влияет на поступки доминирующим образом. Если ты смотришь негативные телевизионные программы или играешь в кошмарные игры на компьютере, скорее всего твой настрой будет склоняться в пессимистическую сторону. Точно так же, если ты будешь читать книги или выбирать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, ты будешь приобретать качества от них.

**6. Старайся общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми тебя поддержать.** Когда ты окружен негативными людьми, которые постоянно подавляют тебя и твои идеи, твоё настроение снижается. С другой стороны, когда тебя принимают и поощряют, ты чувствуешь себя лучше.

**7. Сделай список своих достижений.** Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например, научился кататься на сноуборде, начал регулярно посещать спортзал и т.д. Читая свои достижения, попробуй закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую ты когда-то испытал.

**8. Сформируй список положительных качеств.** Ты честен? Бескорыстен? Креативен? Открыт для общения? Будь к себе благосклонен и запиши по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список как можно чаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начни концентрироваться на своих достоинствах, и у тебя станет гораздо больше шансов для достижения того, чего ты хочешь.

**9. Начни больше давать другим.** Я говорю не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми ты можешь помочь другим, или позитивного поощрения других. Когда ты делаешь что-то для других, ты начинаешь чувствовать себя более ценным.

**10. Старайся заниматься тем, что нравится.** Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если дни проходят в делах, которые тебе не очень нравятся. Ты можешь посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят радость.

**11. Будь верен себе.** Когда ты действуешь, даже независимо от получаемого результата, растет твое чувство самоуважения. Когда же ты только боишься или беспокоишься, ты будешь чувствовать только расстройство и сожаление.