

# Уверенность в себе и самооценка

Некоторые полагают, что уверенность в себе и высокая самооценка—это одно и то же, но это не так. Уверенность—это то, что подросток переживает в определенных ситуациях. Самооценка связана с тем, как подросток относится к себе.



Уверенность—это вера в себя, доверие к себе. Уверенность проявляется в тех или иных ситуациях: человек может быть уверен в своих ораторских способностях, но не уверен, что способен хорошо писать сочинение. Уверенный в себе человек лучше справляется с новыми задачами и обязанностями. Уверенность в себе—положительная черта, которая помогает по максимуму использовать существующие способности и развивать новые таланты.

## Самооценка

*Самооценка – это мнение о самом себе, которое имеет каждый. Она руководит поступками и определяет характер.*

Степень самооценки, начинает формироваться еще в раннем возрасте. Из чего же она формируется?

В основном из детских впечатлений, положительной оценки членами семьи и друзей, мнений других людей.

Люди с низким уровнем самооценки бывают неуверенными в себе и сами не верят в себя.



Что может сделать родитель?

Своей безграничной любовью он можем поддержать положительное мнение ребенка о себе, уважением его способностей и индивидуальности.

Мы должны поощрять развитие талантов ребенка. Надо постоянно радоваться успехам, которых достиг ребенок, хвалить его, уважать его мнение.

Так же очень важно, чтобы мы родители, к поведению детей определили требования и следить за тем, чтобы все участники соблюдали эти требования.

## Преодоление препятствий

Бывает непросто сохранить уверенность в себе в трудной ситуации, но к большим победам приближаются крошечными шагами.

Иногда кажется, что ты ввязался в тяжелую битву. Нужно быть настойчивым и помнить, почему эти цели важны: это помогает двигаться только вперед.

Нормально, если человек не чувствует себя уверенным относительно всего, что он делает. В определенные моменты степень уверенности в себе может колебаться.

Если человек верит в себя, опирается на свой опыт, в конечном счете он достигает цели.

Первым шагом к преодолению препятствия является вера в то, что он может это сделать.

