

Problemy nastolatków: jak poradzić sobie z niską samoocena?

Nie wierzysz w swoje piękno? Nie lubisz swojego charakteru i sposobu bycia? Podpowiadamy, jak uporać się z niską samoocena!

Jaki rodzaj myślenia o sobie można nazwać niską samoocena?

Jeśli czujesz się **słabsza, gorsza, mniej atrakcyjna, a przez to przygnębiona** - to znak, że masz niską samoocena. W parze z takim sposobem myślenia o samym sobie idą stwierdzenia wypowiedziane pod własnym adresem takie jak:

- „**Nic nie jestem warta**”
- „**Wszyscy są lepsi ode mnie**”
- „**Jestem do niczego**”
- „**Jestem brzydka**”
- „**Nikt mnie nie lubi**”
- „**Nie mam nic mądrego do powiedzenia**”

Czasem w naszym życiu **dzieje się coś trudnego, co powoduje, że myślimy o sobie bardziej negatywnie** – na przykład przy rozstaniu z chłopakiem, gdy mamy kłopoty w szkole, czy nie czujemy się akceptowani przez jakieś osoby z naszego otoczenia.

Jak zmienić swój tok myślenia?

Nasze negatywne myśli, nie są prawdą o nas. Są to oceny, które często zawierają **nieprawdziwe uogólnienia**. Takie myśli są czasem nazywane naszym **wewnętrznym krytykiem**. Warto **nie wpuszczać go** do siebie i **starać się z nim walczyć**. Jeśli czujesz, że zaczynasz myśleć o sobie w bardzo krytyczny sposób:

- Porozmawiaj z kimś bliskim o tym, co się dzieje i jak się z tym czujesz
- Wypisz sobie na kartce swoje uczucia i myśli, które masz w tej chwili i przeanalizuj je

Jak analizować uczucia z korzyścią dla samego siebie?

1. **Jeśli ktoś mówi, że zawsze coś ci nie wychodzi** – przypomnij sobie sytuację, w której coś ci wyszło.
2. **Jeśli ktoś twierdzi, że jesteś beznadziejna**, bo nie udało ci się zagadać do osoby, na której ci zależy – pomyśl sobie, że masz prawo do tego, by czuć się niepewnie przy osobie, która ci się podoba.
3. **Jeśli ktoś sugeruje, że jesteś naiwna** myśląc, że warto ufać ludziom, zastanów się co jest ważne. Być może zaufanie do ludzi jest dla ciebie ważne, mimo, że czasem możesz się na kimsz zawieść.

Uwaga! Krytyk lubi atakować w sytuacji naszego zmęczenia i osłabienia, dlatego zwróć również uwagę, czy w ostatnim czasie wystarczająco dbasz o siebie. Czy znajdujesz czas na odpoczynek, swoje zainteresowania, spotkania z bliskimi. Taki czas dodaje energii i wzmacnia wiarę we własne możliwości.