Самооценка человека — это некий образ, который возникает в его подсознании, когда он о себе думает. Каждый человек сам создаёт оценку себя на протяжении всей жизни, от рождения и до старости. Он сам создает себе образ самого себя, поэтому именно он в силах повысить или понизить самооценку.

Завышенная самооценка встречается гораздо реже, чем пониженная. Это объясняется тем, что человеку свойственно принимать хорошее и позитивное как данность, а на плохом и негативном надолго концентрировать внимание. Тем самым ухудшая свой образ и занижая себе оценку.

Дети подросткового возраста весьма уязвимы в плане формирования адекватной самооценки. Это происходит в связи с тем, что ребёнок проходит заключительные этапы формирования личности, он определяет своё место в мире и отношение к этому миру, у него складываются жизненные позиции и вырисовываются стереотипы поведения.

Ниже приведены советы, которые помогут тебе, подросток, повысить свою самооценку.

1. Выбери свой стиль. Не стоит слепо следовать модным веяниям и пополнять свой гардероб вещами, которые тебе совершенно не подходят. У тебя должен быть свой индивидуальный стиль одежды. Он будет уникальным и обязательно придаст тебе уверенности.
2. Удели внимание своим интересам. Если хочешь танцевать, рисовать, играть на гитаре, то это желание нужно реализовать.
3. Следи за личной гигиеной. Чтобы твоя самооценка была на высоком уровне, необходимо регулярно следить за личной гигиеной, заботиться о своём теле. Ежедневно чисти зубы, регулярно мой голову, пользуйся средствами личной гигиены (дезодоранты, духи).
4. Носи аккуратную и чистую одежду. За вещами, которые ты носишь, нужен регулярный уход. Стирать их нужно по мере загрязнения, удалять пятна, разглаживать мятые участки. Одежда должна подходить тебе по размеру, не стеснять движений.

5. Занимайся спортом. Регулярные спортивные занятия помогают подросткам сформировать фигуру, чувствовать себя энергичными и здоровыми. Выбери для себя оптимальный вид спорта (бег, прыжки, плавание) и занимайся им регулярно.
6. Сделай свой рацион сбалансированным. Правильное питание поможет тебе чувствовать себя здоровым, улучшит настроение, подарит больше энергии.
7. Аутотренинг поможет стать увереннее. Каждое утро произноси перед зеркалом «волшебные слова»: «Я красива(ый) , я привлекательна(ый), я люблю себя, меня любят окружающие». Если ты будешь ежедневно напоминать себе об этих реальных вещах, то вскоре сможешь поверить в то, что говоришь, и поднимешь свою самооценку.