**Как стать уверенным в себе подростком.**

Подростковый возраст — трудная пора. Вы пытаетесь стать взрослым и каждый день сталкиваетесь с новыми проблемами. Подростки часто чувствуют себя подавленно из-за происходящих изменений, а также нередко страдают из-за низкой самооценки. **Помните,** что ваши чувства вполне нормальные, и многие люди в вашем возрасте чувствуют неуверенность в себе. Однако вы можете кое-что предпринять, чтобы стать уверенным в себе человеком: научитесь показывать свою уверенность с помощью языка тела, устанавливайте крепкие дружеские отношения и постарайтесь жить в гармонии с собой.



**Используйте язык тела для выражения уверенности****.**

[**Установите зрительный контакт**](https://ru.wikihow.com/%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82)**.** Если вы смотрите в глаза человеку, это означает, что вы уверены в себе. Кроме того, это показывает, что вы дружелюбный и открытый человек. Люди будут относиться к вам с большим уважением, если вы научитесь смотреть им в глаза.

**Не прячьтесь, оставайтесь на виду.** Не поддавайтесь соблазну прикрыть глаза волосами или свернуться в клубочек. Уберите волосы с лица, не сутультесь, сидите с ровной спиной, когда вы находитесь в компании других людей, смотрите на них прямо, не оставайтесь в стороне.

**Улыбайтесь.** Благодаря искренней улыбке вы будете выглядеть лучше и дружелюбнее. Кроме того, вы будете лучше себя чувствовать. Исследования показали, что улыбка может улучшить настроение.

**Делайте вид, что вы уверенный в себе человек, пока вы на самом деле не станете таким.** Чтобы стать уверенным в себе человеком иногда необходимо сделать вид, что вы таким являетесь. Спустя некоторое время ваша актерская игра перерастет в уверенность в себе. Сделайте вид, что вы уверены в себе, и со временем уверенность станет неотъемлемой чертой вашего характера.

**Ищите способы начинать дружеские отношения.**

**Позаботьтесь о том, чтобы у вас были друзья, которым вы сможете доверять.** Вам не нужен большой круг друзей, поэтому не делайте акцент на популярность. У вас должно быть несколько близких друзей, с которыми вы можете общаться и весело проводить время. Самое главное — вы должны доверять им.

**Делитесь своими чувствами с другими.** Порой довольно сложно открыто показывать свои чувства и эмоции, но умение быть искренним — это признак уверенного человека. Кроме того, делясь своими чувствами и эмоциями, вы улучшаете самооценку.

**Заручитесь поддержкой единомышленников.** В вашей жизни должны быть люди, которые могут стать опорой и поддержкой в трудных обстоятельствах. Благодаря таким людям и их поддержке вы станете более уверенным человеком. В компании людей, которые заботятся о вас, вы не будете испытывать тревогу или страх, а также сможете оставаться самим собой.

**Слушайте старших.** Взрослые, которым вы доверяете, или родственники, которые старше вас, имеют большой жизненный опыт. Они могут дать вам мудрый совет и помочь посмотреть на ситуации с правильной стороны. Хотя вам, скорее всего, трудно это представить, но они когда-то были подростками и сталкивались с подобными проблемами.

**Принимайте участие в школьных мероприятиях.** Существует множество способов поддерживать отношения со своими сверстниками. Общие цели, стремления и участие в совместных проектах помогают сблизиться с другими подростками. Достигая намеченных целей, вы будете становиться уверенной в себе личностью.

**Сосредоточьтесь на себе.**

**Будьте собой.** Не пытайтесь быть другим только ради того, чтобы окружающие любили вас. В этом случае вас сложно будет назвать по-настоящему уверенным в себе человеком: скорее, такое поведение указывает на отсутствие уверенности в себе.

**Будьте честным.** Говорите правду о том, какой личностью вы являетесь, и о тех ошибках, которые вы совершили. Позволяйте другим знать о ваших слабых сторонах и оставайтесь таким, какой вы есть на самом деле, — это поможет вам стать более уверенным в себе человеком. Люди по достоинству оценят то, что вы делитесь с ними своими чувствами. Вы увидите, что другие принимают вас таким, какой вы есть, несмотря на ваши недостатки

**Займитесь чем-то новым для себя.** Подростковый возраст — это период самопознания.Позвольте себе пробовать что-то новое и при этом допускать ошибки. Вы поймете, что если вы потерпите неудачу, это не конец света.

**Ведите дневник.** Ведение дневника — это отличный способ отслеживать свои чувства и эмоции, свое развитие, а также находить возможные решения проблемы. Просматривая предыдущие страницы, вы будете понимать, что проблема, которая раньше казалась вам очень серьезной, сейчас стала совсем незначительной. Вы научитесь не расстраиваться по мелочам.

**Помните, что другие чувствуют то же самое, что и вы.** Быть подростком — сложная задача. Вы познаете себя как личность, расширяете рамки своей свободы и узнаете многое об окружающем мире ... как и ваши сверстники!

**Помните, что ваши чувства и внутренняя борьба — нормальное состояние для вашего возраста.**