

Как добиться уважения сверстников?

Очень часто окружающие не уважают человека только потому, что он сам себя не уважает. Неуверенность в себе и низкая самооценка – это худшие враги, если ты хочешь заслужить уважение сверстников, других людей. Неуважение к себе может выражаться в заискивании перед другими людьми в попытке доказать им собственную значимость. Если ты молча сносишь оскорбления, позволяешь людям помыкать тобой – ты не уважаешь себя.

Второе важное условие – это уважение к другим. Сложно добиться уважения людей, которых ты не уважаешь.

Так как же заработать уважение сверстников?

Вот некоторые рекомендации

Наличие собственного мнения

Сложно добиться внимания и уважения со стороны окружающих, постоянно находясь в тени. Не стоит бояться высказывать свою точку зрения, даже если она противоречит мнению большинства. Умение отстаивать собственную позицию – отличный навык, который пригодится тебе и во взрослой жизни. Активное участие в разговорах, будь то обсуждение нового фильма или выбор старосты класса, поможет обратить на себя внимание.

Широкий кругозор и активная жизненная позиция

Ты будешь интересен друзьям, если не просто хорошо учишься, но и обладаешь разносторонними знаниями и интересами. Наличие увлекательного хобби, участие в школьных олимпиадах и соревнованиях, владение важной информацией – все это поможет заручиться поддержкой друзей.

Не позволяй сверстникам издеваться над тобой (словесно и физически)

При первом же конфликте (если случится) пресекай его и не допускай подобное в будущем. Иначе можно стать «козлом отпущения» и принимать на себя все нападки класса.

Еще одна составляющая партнерского общения это гибкость

Не стоит быть слишком категоричным, проявляй гибкость по отношению к одноклассникам, но при этом будь устойчивым и отстаивай свое мнение.

Кроме того, существует еще одно правило, благодаря которому ты наверняка добьешься расположения и уважения окружающих.

И это правило заключается в искренности

Постарайся в любых, даже самых спорных ситуациях, выражать свои настоящие мысли и намерения.

12+

Рекомендации
для несовершеннолетних

Как стать уверенней?



2024

Быть уверенным во всех ситуациях невозможно, и часто мы сомневаемся в себе, когда наступают трудные и кризисные ситуации нашей жизни. Порой иногда сами начинаем сомневаться в себе и увеличиваем страхи и сомнения, даже если это на самом деле нам ничто не угрожает. Но стать уверенней все же можно и нужно. Важно ценить и уважать себя и в трудных ситуациях думать о своих положительных, сильных сторонах и качествах, использовать специальные способы самоподдержки.

Вот некоторые из них

Дневник комплиментов

Часто люди с низкой самооценкой пропускают мимо ушей комплименты и приятные слова. Если это твой случай, возьми себе за правило каждый вечер записывать в красивый (обязательно!) блокнот, за что тебя сегодня благодарили или хвалили. Когда тебе грустно, просто открой этот блокнот и вспомни, что вокруг много людей, которые тебя ценят.

Ищи повод себя хвалить и благодарить

Подумай о своих добрых делах, умных словах, правильных решениях. Каждый день отмечай свои достоинства: уборка квартиры, прогулка с собакой, хорошая оценка, помощь другу, победа в проекте, освоение нового блюда – всё это повод немножко похвалить себя. Проговаривай про себя: «Я молодец, потому что..», «во мне есть сильные стороны», «я достоин уважения».

Прости себя за то, что ты не идеален

Напиши список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что тебя не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напиши, за что ты обижаешься на себя. Затем займись прощением. Прости себя за то, что ты не соответствуешь своим идеалам. Прости свои ошибки и неудачи, в них скрывается твоя сила.

Перестань сравнивать себя с другими

Ты – чудо жизни, единственное и уникальное. Таких, как ты, больше нет. Позволь себе делать что-то не идеально. Позволь себе в чем-то быть хуже, чем другие. Покупай себе одежду, в которой ты чувствуешь себя более уверенно и добавляй в нее какие-то элементы, которые тебе нравятся, это поможет тебе чувствовать себя более комфортно.

«Письмо – благодарность»

Поблагодари себя за желание развиваться и учиться, за то, что ты храбрый и уверенный в себе человек, справляешься со всеми трудностями, веришь в себя и в свои силы. Поблагодари себя за любовь и доброту, за конкретные поступки.

Упражнения для повышения самооценки

«Два листочка пополам»

Возьми несколько листочков бумаги. Раздели (сложи) их аккуратно пополам в вертикальном «положении». Напиши те негативные качества и черты, которые не нравятся тебе в себе (писать их нужно в первой половинке листочка). Возьми второй листочек. На его первой половине напиши те свои качества, которые ты в себе уважаешь и обожаешь. Возьми листок с «вредными» качествами. Напротив каждого негативного качества опиши ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным. Возьми листочек с качествами, имеющими положительный оттенок. Напротив каждого хорошего качества напиши ситуацию, в которой оно (качество) сыграло бы далеко не лучшую роль.

«Спонтанная самопрезентация»

Возьми большой листок бумаги. Напиши речь про себя. В речи описывай твои успехи и хорошие качества, твои «подвиги» и хорошие поступки. Дополни речь похвалой себя. Перечитывай эту речь по несколько раз каждый день.