

Dårlige vaner som viser tegn på et lavt selvværd

Rigtig mange unge teenagere, har et rigtig lavt selvværd, og selvværdet er en af grundstenen for, at kunne lykkes og skabe det liv, som man ønsker sig i fremtiden.

Det kan godt være rigtig svært, at indrømme eller nå til den erkendelse af, at ens selvværd ikke er højt, fordi der i det ligger et indbygget nederlag, og alle mennesker, i særdeleshed unge, ønsker at være en succes, vellidt og elsket.

Men der er tegn, som du kan kigge efter hos din teenager, hvis du vil spotte om der kunne være brug for et løft i selvværdet, og disse tegn er ofte ret synlige.

Dårligt selvværd er ikke noget du fødes med, men skabes typisk i de første 8-10 leveår, og kan så fortsætte med at svækkes videre frem, hvis ikke der gøres noget, og der er heldigvis mange ting, som man kan gøre for at styrke selvværdet.

Her er nogle tegn på, at selvværdet måske trænger til at blive styrket hos din teenager.

1. Når din teenager altid siger "ja" til alting uden egentlig grund
2. Når din teenager er meget negativ og hård ved sig selv i sin indre dialog
3. Når din teenager er bekymret over selv de små ting i livet
4. Når din teenager har en stor frygt for at opleve fiasko i hverdagen
5. Når din teenager tager konstruktiv kritik personligt
6. Når din teenager falder sammen i kroppen, når han eller hun sidder eller bevæger sig
7. Når din teenager er ubeslutsom overfor selv de mindste beslutninger
8. Når din teenager lader frygt stoppe ham eller hende i at prøve nye ting
9. Når din teenager sidder uroligt med sine hænder
10. Når din teenager køber ting blot fordi andre kan lide dem, og ikke fordi din teenager selv kan lide dem
11. Når din teenager altid sammenligner sig selv negativt med andre
12. Når din teenager har svært ved at dele sine meninger og holdninger i selskabet med andre
13. Når din teenager giver op alt for hurtigt
14. Når din teenager trækker sig i sociale sammenhænge
15. Når din teenager lykkes med noget og blot siger, at det er ren og skær held