

Советы психолога подростку «Как обрести уверенность в себе»

Дорогой Друг!

- * Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях?
- * Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь?
- * Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми?
- * Ненавидеть свое отражение в зеркале? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?

Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!

Запомни самое главное правило:

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

1) Постарайся более позитивно относиться к Жизни: улыбайся, делай комплименты людям, радуйся приятным мелочам.

2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений: «У меня всё получится!», «Я обязательно справлюсь!» и т.д. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное.

3) Относись к людям так, как они того заслуживают: Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

4) Относись к себе с уважением: Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.

5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай.

6) Начиная принимать решение самостоятельно: Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.

7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние: Приобретай любимые книги и т.д. Имей и люби свои «слабости».

8) Начиная рисковать: Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

9) Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д.

Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди.

Дорогой Друг!

Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.

Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель:
«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»

Педагог – психолог Наталья Валерьевна Ребенкова