

Советы психолога подростку

«Как обрести уверенность в себе»

Дорогой Друг!

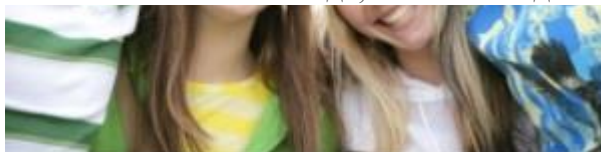
Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях? Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь? Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми? Ненавидеть свое отражение в зеркале? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?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



- Постарайся более позитивно относиться к Жизни: улыбайся, делай комплименты людям, радуйся приятным мелочам.
- 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.
- Относись к людям так, как они того заслуживают. Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства.
- Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.
- 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.



ьно. Помни, что не существует
обые принятые тобой решения ты

- Принимай на себя ответственность, пусть доля ответственности сначала может быть невелика, но, относясь к выполнению чего-либо ответственно, ты «растешь» в глазах взрослых, тебя начинают уважать.
- Обрети веру: в человека, в обстоятельства. 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.