

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?

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 занятие.
- 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) **Начинай 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, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости».
- 8) **Начинай 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.

Я расскажу тебе притчу: «Однажды горожанин пришёл к мудрецу и спросил: «Мудрец, ты такой умный и мудрый, скажи, ты всё-всё знаешь?». «Конечно, - ответил мудрец. Но горожанин засомневался и подумал: «Я докажу, что мудрецы тоже могут ошибаться!» Он поймал бабочку, взял её в руку, подошёл к мудрецу и спросил: Мудрец, скажи, какая у меня в руке бабочка, живая или мёртвая?» А про себя горожанин подумал, если он скажет, что живая, я сожму ладонь, и она умрёт, я докажу тем самым, что мудрец ошибся, если же он ответит, что мёртвая, я разожму ладонь и бабочка улетит, и я снова докажу, что мудрец ошибся! Когда горожанин повторил мудрецу свой вопрос, тот ответил:

«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!»

