

## 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? Смушаться 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. Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе
5. Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай. Начиная принимать решение самостоятельно:
6. 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. Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика. Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д.
9. 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