

## Советы психолога подростку «Как обрести уверенность в себе»

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, мешающим тебе нормально жить!

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.

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) Начинай принимать решение самостоятельно:

Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать

7) Обрети веру : в себя, 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.

***Помни!***

***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!»***