

Рекомендации подростку.

Как стать уверенным в себе и решать собственные проблемы.

- Утром приложи максимум усилий, чтобы **выйти из дома в наилучшем виде**. Взгляни на своё отражение в зеркале: утром, днём, вечером;
- Помни, люди не замечают вещи очевидные для тебя. Можно обратить внимание человека на то, что тебя смущает. Поэтому **не стоит быть слишком критичным по отношению к себе**;
- **Не будь слишком критичен по отношению к другим**. Если ты про себя постоянно отмечаешь недостатки других людей, и такая повышенная критичность переросла в привычку, от неё необходимо как можно скорее избавиться, а в противном случае ты будешь всё время думать, что и твоя внешность и одежда – отличная мишень для критики. Уверенности это не прибавляет.
- Будь искренен и не стесняйся сказать вещи, как приятные (когда на тебя производит впечатление чья-то жизнерадостность, успех или обаяние), так и не очень (кто-то не вник в тему разговора или что-то не знает). **Искренность покоряет всех**;
- **Стремись понять других**. Например, некоторых людей агрессивными может сделать стеснительность. Если кто-то с тобой говорит резко, не обязательно виновен ты – может быть, этому человеку просто надо побороть смущение. Однако самому никогда не стоит выбирать в общении такой способ самоутверждения. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному. **Более терпимо относитесь к людям**;
- **Имей в жизни чётко поставленную перед собой цель**;
- Хвали себя** за каждое, даже самое маленькое, достижение, старайся запомнить только их. В таком случае даже через короткое время ты расстанешься с неуверенностью;
- **Давай себе право на ошибку**. Однажды ты убедишься, что способен справиться с трудностями, в таком случае твои неудачи уже не будут иметь особого значения. Немного времени, усилий и уверенность в себе вернётся, благодаря очевидному факту – **ты способен на многое, на большее, чем казалось ещё недавно**.
- **Не стоит сравнивать себя с окружающими людьми и зависеть от мнения сверстников**.
- Никогда не говори о себе плохо, избегай приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый», и т.д. Помни, что чувства вины и стыда не помогают людям добиваться успеха. Не позволяй себе заикливаться на этих чувствах.
- Не стоит воспринимать критику в свой адрес, как отрицательную оценку своей личности. **Нужно стараться из любой критики извлечь для себя пользу**.
- Позвольте себе иногда расслабиться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.
- **Старайся чаще общаться с другими людьми**. Пойми, что все люди очень разные и не похожи друг на друга. Каждый человек – индивидуальность. Реши, что ты хочешь получить и что ты можешь дать людям. Предстать, что каждый может испытывать страх, постарайся помочь такому неуверенному человеку.
- **Следи за своей осанкой, походкой, интонацией**. Позы должны быть открытыми, жесты выразительными. Расправь плечи – походка должна быть прямой и чёткой. Всем своим видом ты должен показать, что ты уверенный в себе человек. Язык тела жестов, поз подсознательно влияет на нашу уверенность в себе. Просто мало кто об этом знает.
- Всегда помни, что ты не пассивный объект, на который валятся все неприятности.
Ты неповторимая личность, активный творец своей жизни.
Если ты уверен в себе, то любое препятствие становится для тебя вызовом, который побуждает к новым свершениям.
ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ!