

Как побороть неуверенность в себе.

1. Определите свои положительные качества. Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом.

2. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.



3. Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе слишком высокие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь.

4. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.

5. Подбадривайте себя. Чаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете своё настроение.

6. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо», даже если поначалу вам будет неловко.

7. Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдёте его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.

8. Старайтесь окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

9. Думайте о своём будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.



10. Держите голову выше. Шагайте прямо, спокойным и твёрдым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас всё в порядке.

11. Улыбайтесь! Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?



Вашей наградой будет гордость, уверенность, вера в себя. А также умение решать проблемы, быть независимым. И это далеко не всё, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.

Так вперёд — примите вызов жизни с её неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придёт к вам уверенность.

Советы родителям

1. Лучший помощник в воспитании ребенка – положительный пример родителей!
2. Любите своего ребенка таким, какой он есть, это самый дорогой для Вас человек!
3. Уделяйте ребенку ежедневно хоть немного времени, через общение и происходит передача ценностей, которые делают нас людьми.
4. Ласка, доброта, справедливость, дружественное отношение, умение выслушать и поддержать в трудную минуту должны стать вашими верными спутниками в деле воспитания подрастающего человечка.
5. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность, научитесь ему доверять!
6. Нужно относиться с пониманием к его увлечениям – музыкой, роликами или танцами. Это современные виды хобби, которые вы не всегда воспринимаете.
7. Если у ребенка возник вопрос на «щекотливую» тему, ответьте обязательно, подобрав подходящие его возрасту формулировки и объяснения.

8. Будьте естественны со своим ребенком, уважайте его интересы, помогите ему лучше понять себя и мир вокруг!
9. Пусть дом ваш будет, как сад, где радость звенит в голосах ребят, и детство наполнено счастьем.
10. Не скупитесь на похвалу своему ребенку за его хорошие достижения и качества, похвала - основная движущая сила развития человека.
11. Душевная теплота и отзывчивость родителей, а также умеренный контроль с их стороны оказывает на детей самое благотворное влияние.
12. Делитесь с ребенком своими успехами и проблемами, пусть он будет равноправным союзником во всех семейных начинаниях.

Мы Вас ждем:

МБОУ ДО ЦДТ «Прикубанский»

Г. Краснодар, ул. Тургенева, 195/1

Тел. 8(861) 2248607;

8905 43 86 717; 8918 130 7217

Ресурсный центр по профилактической работе

Миронова Наталия

Адрес электронной почты:

mironovanata@bk.ru

Как стать уверенным и успешным человеком (советы психолога)

