

Как обрести уверенность в себе?

Людей идеальных не существует: у всех есть хорошие и плохие качества, приятные и неприятные черты характера. И все ошибаются.

Главное — не падать духом и не заикливаться на неприятностях.

Во-первых, определимся, что значит — **быть в себе уверенным?** Это значит:

принимать себя такими, какие мы есть — несовершенными и неидеальными, знать свои сильные стороны, гордиться ими и опираться на них в различных ситуациях,

уметь говорить «нет»,

не зависеть от мнения окружающих,

конструктивно воспринимать критику и обратную связь,

не компенсировать неуверенность и страхи проявлением агрессии: не срываться на других, если что-то не получается,

давать себе право учиться на ошибках.

Что делать, чтобы поверить в себя?

Сосредоточьтесь на своих достоинствах, стремитесь к саморазвитию.

Знаете ли вы, что у телеведущих есть “рабочая сторона” лица? Это сторона, которую они считают более привлекательной, и именно ею они стараются поворачиваться к камере. Данный прием помогает им чувствовать себя увереннее, ведь они знают, с какого ракурса выглядят привлекательнее. Найдите свою “рабочую сторону” во внешности, в учебе, в общении со сверстниками и в других

важных для вас сферах жизни, подчеркивайте ее и совершенствуйте.

Для этого составьте список своих положительных качеств и умений. Стоит определиться, какие направления следует развивать и в чем совершенствоваться, а не расстраиваться из-за того, что не получается.

Не сравнивайте себя с другими. Постоянное сравнение с другими людьми неизбежно приводит к неуверенности и чувству неполноценности, поэтому важно избавиться от данной привычки, если она у вас есть.

Если и сравнивать себя с кем-то, то только с самим собой. А из жизни других людей черпайте вдохновение для развития. Говорите себе: “Если у него получилось, то и у меня получится”. Спрашивайте: “что я могу сделать, чтобы добиться таких же результатов”. Такой подход не принижает собственное достоинство, а мотивирует действовать и развиваться.

Ведите дневник достижений

Заведите привычку записывать успехи, даже незначительные. Для этого заведите дневник, куда каждый вечер будете вносить записи о достижениях прошедшего дня. Данная практика, во-первых, приучит ваш мозг всегда находить положительные моменты и повод поблагодарить и похвалить себя, а во-вторых, вы создадите себе поддерживающий ресурс, к которому сможете обращаться в трудные моменты.

Разрешайте себе ошибаться

Часто за неверием в свои силы стоит страх неудачи, осуждения, отвержения или наказания. Скорее всего, вы уже это пережили когда-то и теперь запрещаете себе даже попробовать, чтобы снова не испытывать эти неприятные чувства. Ваш “внутренний критик”, который говорит, что ничего не получится, на самом деле защищает вас от боли и разочарования.

Создайте себе в противовес к “критику” — “разрешателя”, который позволит вам попробовать. Ведите внутренний диалог «за и против», не отказывайтесь сразу от нового опыта. Вероятность ошибки и неудачи существует, но если не получится с первого раза, то помните, что есть и следующие попытки.

Помогайте другим людям

В помощи другим людям можно открыть важный ресурс для возвращения или укрепления веры в себя, собственные силы и способности добиваться результатов. Попробуйте себя в волонтерстве, помогайте своим друзьям и родителям.

Осознание того, что кто-то смог справиться со своими трудностями или стал немного счастливее благодаря вам, действительно **ВДОХНОВЛЯЕТ** и заряжает уверенностью.

Вспомните строчку из песни Наутилуса:

«Воздух выдержит только тех, кто верит в себя,

Ветер дует туда, куда прикажет тот, кто верит в себя...»

Обязательно верьте в себя!

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

АНОНИМНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО.

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ЛЮБОГО
ТЕЛЕФОНА.

**Уполномоченный по правам ребенка в
Брянской области.**

8-4832-67-50-75

Педагог – психолог

ГБУ Брянской области

КЦСОН Дубровского района

Мартынова Ольга Владимировна

8-48332-9-11-99

Государственное бюджетное учреждение
Брянской области комплексный
центр социального обслуживания
населения Дубровского района

***КАК ОБРЕСТИ
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?***



***ПАМЯТКА
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ***

рп Дубровка-2022