

## Советы для подростка Как стать более уверенным???

*«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»  
Коко Шанель*

Подростковый возраст – это период «бури» и «натиска». И в этот период очень трудно «удержаться на плоту». Подросток начинает замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях, испытывает беспокойство о том, достаточно ли стильно он выглядит, смущается при разговоре с малознакомыми или важными для себя людьми. А самое страшное, что подросток, будь то мальчик или девочка, начинает ненавидеть свое отражение в зеркале. И появляется ощущение, что он никому не нужен и никому не интересен.

Настало время действовать и прогнать мысли мешающие нормально жить чувствам!

Запомни самое главное правило:

**«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»**

**1) Постарайся более позитивно относиться к Жизни!**

**2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.** (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) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние.** (Приобретай любимые книги, записи, интересуйся всем, что приносит тебе удовольствие. Имей и люби свои «слабости»).

**8) Начинай рисковать!** (Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика).

**9) Обрети веру:** 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).

***Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь!!!***