

*Если у тебя появились вопросы или нужна
консультация – обращайся:*

*Юношеская библиотека - филиал № 13
(22 м/р ул. Мира, 75).*

Вторник, четверг с 9.00 до 18.00;

Суббота с 9.00 до 13.00;

Т. 29 – 30 – 44

Составитель: психолог Шиповалова А.С.
Компьютерный набор: психолог
Шиповалова А.С.
Ответственный за выпуск: зав.ЮБФ
Демина Л.В.
Наш адрес: ул.Мира,75
Контактный телефон: 29-30-44

12+

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Муниципальная информационная
библиотечная система»
Юношеская библиотека – филиал № 13**

Как стать уверенным в себе

Памятка для школьников



**Волжский
2014 г.**

Как стать уверенным в себе

Рекомендации психолога

Каждый человек хотя бы раз в жизни чувствовал себя неуверенно. Именно от того, насколько ты уверен в себе, зависит, как ты ведешь себя и как воспринимаешь вещи и события вокруг себя. К сожалению, не у всех людей это чувство является врожденным, и для некоторых неуверенность становится серьезной помехой. Несколько советов помогут тебе стать более уверенным в себе.

1. Найди в себе талант. Подумай, какие у тебя есть таланты, и запиши их на листке. Пусть даже на твой взгляд они будут незначительными. Таланты - это не обязательно какие-то навыки. Может у тебя, получается, быть сосредоточенным и спокойным в сложной ситуации, или ты умеешь шутить и поднимать настроение другим людям. Это ведь тоже таланты, которыми обладают далеко не все.

2. Определи свои любимые занятия. Пробежка, приготовление различных блюд, моделирование самолетиков, боевые искусства – любое из этих занятий может оказаться твоим

любимым. И когда ты будешь делать то, что тебе нравится больше всего, ты обязательно будешь лучшим в этом. Это позволит воспитать уверенность в себе и почувствовать себя счастливым.

3. Будь самим собой. Не заикливайся на мнении других людей о тебе. Обычно не уверенные в себе люди беспокоятся мнением окружающих. Пускай главным для тебя будет мнение твоих родных и близких людей, тех, кто тебя по-настоящему любит. Нельзя постоянно плясать под чужую дудочку. Это занятие не благодарное, все равно найдутся те, кто этого не оценит. Так зачем пытаться влиять на их мнение?

4. Уверенно принимай комплименты. Когда тебе говорят комплименты, не закатывай глаза и не говори: «Ой, нет, что вы. Я вообще не такой!» Просто улыбнись и поблагодари. Улыбка всегда располагает к себе людей, а тебе позволит себя чувствовать более уверенно.

5. Соблюдай зрительный контакт при разговоре. При беседе с кем-либо нужно соблюдать зрительный контакт. У неуверенных людей глаза бегают туда-сюда, или они смотрят в сторону. Уверенные смотрят прямо в глаза, это

дает собеседнику ощущение доверия и силы, исходящей от тебя. Говори четко, не мямли – речь тоже очень важный признак уверенной в себе личности.

6. Займись собой. Ешь здоровую пищу и активно занимайся спортом. Не засиживайся допоздна, ведь здоровый сон подарит тебе хорошее настроение на следующий день, потому что ты хорошо выспишься. Чтобы стать уверенным в себе человеком, следи за своим внешним видом и фигурой. Если со всем этим все в порядке, значит, и уверенности у тебя будет гораздо больше.

7. Цени свою индивидуальность. Если ты точно знаешь, что в тебе есть что-то особенное, не скрывай это. Люди очень ценят оригинальность. Помни о том, что ты уникальный человек, который способен расти и учиться.

Используя эти советы – действуй. Если хорошие слова останутся на бумаге, они будут всего лишь хорошими словами. Достичь уверенности в себе – это большая работа для подростка. Но ты, несомненно, справишься с ней, если поставишь такую цель.