

## КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Все мы время от времени чувствуем себя неуверенными, неспособными и как будто хуже других. Наша самооценка снижается, кажется, что ничего уже не получится... В таком случае подумайте о том, что:

«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя - это вы в прошлом. Единственный человек, лучше которого вы должны быть - это вы сейчас»  
Зигмунд Фрейд

### Топ-5 способов повысить самооценку:

- Не сравнивайте себя с другими. Всегда найдутся те, кто в чем-то лучше или хуже вас и это нормально.
- Перестаньте себя ругать. Негативные мысли и слова о себе еще больше снижают вашу самооценку.
- Составьте список ваших прошлых достижений, даже небольших. Хвалите себя за них: «Кто молодец? Я - молодец!»
- Общайтесь с людьми, готовыми вас подбодрить. Создайте вокруг себя поддерживающее общество.
- Составьте список ваших положительных качеств, не менее 20. Попросите друзей и близких дополнить его.

**И помните, вы - уникальная личность!**

**Таких как вы еще не было и никогда не будет!**

## **КОНФЛИКТ - РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!**

Что такое конфликт? **Конфликт** - это противостояние, противоборство, отсутствие согласия между сторонами.

Чаще всего причинами конфликта становятся:

- несовпадение целей и желаний;
- неуважительное отношение к собеседнику;
- неумение общаться и договариваться.

Конечно, лучшее решение конфликта - это не доводить до него. Но уж если он неизбежен, воспользуйтесь этими способами:

**Обсуждайте только то, что происходит сейчас.** Не стоит вспоминать старые обиды и укорять за то, что было в прошлом: «Ты всегда опаздываешь!», «Ты никогда меня не слышишь!»

**Используйте Я-сообщения.** Вместо того, чтобы обвинять, говорите о том, что вы сейчас чувствуете, что значит для вас сложившаяся ситуация. «Я чувствую себя обманутым» вместо «Ты - лжец!»

**Внимательно выслушайте собеседника,** скорее всего, в его словах есть доля истины.

Не допускайте в разговоре оскорблений собеседника.  
**Уважайте себя и его!**

**Постарайтесь сохранять спокойствие.** Это не всегда просто, но когда разговор проходит в мирной обстановке, вы скорее найдете выход из сложившейся ситуации.

## КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ СЕБЕ И ДРУГУ

Причин для плохого настроения может быть много. И если вы или ваш друг загрустили, то вспомните эти нехитрые советы:

- **Встаньте** с дивана или кресла, сделайте любые 2-3 упражнения.
- Откройте шторы. Впустите в комнату **солнечный свет**.
- **Вкусняшки!** Конфета, печенье, кусочек шоколада.
- Включите веселую музыку и **потанцуйте**. И не стесняйтесь - **подпевайте!**
- Посмотрите любимый фильм, **комедия** будет особенно хороша.
- **Выходите** на улицу, погуляйте хотя бы 15-20 минут.
- Поиграйте с **домашним питомцем**. Это наши домашние лекари!
- Посмотрите старый **семейный альбом**, особенно фотографии, где вы совсем еще малыш)))
- Сделайте **доброе дело**. Помогая тем, кому нужна помощь, мы становимся немного счастливее.
- **Обнимашки!** Обнимите друга от души. А если вы один, то обнимите себя, да покрепче!

**УЛЫБНИТЕСЬ! ВАМ ЭТО ОЧЕНЬ ИДЕТ!**

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НЕ ПОНИМАЮТ?**

### **НУЖНО НАУЧИТЬСЯ С НИМИ РАЗГОВАРИВАТЬ!**

Вот основные правила продуктивной беседы:

- **Определитесь, что именно вы хотите получить от разговора.** Возможно, вы хотите получить разрешение или донести свою точку зрения по какому-то вопросу. А может, просто хочется поговорить по душам.
- **Выберите подходящий момент для разговора.** Важно, чтобы все участники беседы были в спокойном доброжелательном настроении и располагали достаточным количеством времени.
- **Познакомьте родителей с проблемой.** Важно не просто поставить их перед фактом (например, о появлении парня/девушки), а **предоставить полную информацию** (что это за человек, где познакомились, какими положительными качествами он обладает).
- **Выслушайте родителей.** Непременно у них **возникнет собственное мнение.** Дайте им высказаться.
- **Говорите правду.** Ложь рано или поздно раскроется, что может привести к еще более глубокому непониманию.
- **Помните, что родители такие же люди, как и вы,** со своими проблемами, болью, заботами, привычками, особенностями.

