

Как научиться не опускать руки, несмотря на неудачи.

У каждого человека бывают моменты жизненных испытаний или болезненных неудач, и тогда важно не расклеиться и не опустить руки. Даже малышам известно: если думать, что вокруг всё плохо, то так и случится. Если чувствовать себя неудачником, то им и будешь. Более того, если старательно вживаться в роль аутсайдера, то окружающие будут соответственно к тебе относиться. И кому захочется иметь с тобой дело?

Заметь, как только начинаешь сомневаться в себе и переживать из-за промахов и ошибок, на тебя сваливаются все новые и новые неприятности. К тому же, когда думаешь о себе как о несчастном и неудачливом, то из жизни исчезает радость. Куда это годится?

Вот несколько советов, которые позволят тебе чувствовать себя более уверенно.

Никогда не программируй себя на неудачу

«Кто напуган — наполовину побит» — говорил великий полководец А. В. Суворов. Не надо настраиваться на проигрыш, твердя себе: «У меня не получится», «Я так не сумею» и так далее. «Я всё смогу!» — вот твой девиз!

Воспринимай ошибки без драм

Промахи неизбежны. Надо извлекать из них уроки, а не «посыпать голову пеплом». Не раскисай и не задерживайся в унынии! Возьми на вооружение упражнение: если плохо, представь открытую книгу с черной страничкой. Мысленно переверни эту страницу на следующую — белую — и закрой книгу.

Веди дневник достижений

Ежедневно находи и фиксируй поступки и проявленные качества, за которые можно похвалить себя. Учитывать нужно не только великие свершения, но и более простые, например: без напоминаний убрал в комнате, помог брату с домашним заданием, сходил с бабушкой в театр, подготовил отличный доклад.

Старайся меньше ругать и критиковать себя

Всегда думай о себе положительно, а дневник достижений поможет тебе в этом. Когда покажется, что вера в себя ослабевает, загляни в него и получи удовольствие от того, какой ты замечательный.

Фиксируй «особые события»

Бывают неожиданные случаи: совсем не рассчитывал, например, сдать экзамен на «отлично», но справился с волнением и получил высший бал; пошёл с другом за компанию в бассейн и стал лучшим пловцом; готов был подраться, но сдержал себя и даже ни с кем не поссорился. Эти, казалось бы,

мелочи помогут осознать, что ты можешь больше, чем думаешь, даже когда не очень веришь в себя.

Не торопись следовать чужим советам

Чужие советы дают возможность прятаться от страхов и неуверенности. Тебе кажется, что правильнее сделать так, как считают другие — это создаёт иллюзию безопасности, ведь если что — ты не виноват, это Петя посоветовал! Жизнь — твоя, и слепо следуя чужим советам, уверенней себя не почувствуешь. Безусловно, есть советы ценные, и важно научиться определять их. Но решение всегда за тобой — твоё решение!

Дари добро!

Когда помогаешь, то чувствуешь себя нужным. Начни делать добро родным и близким, друзьям, окружающим — это занятие ощутимо прибавляет уверенности.

Если нужен совет или поддержка — звони 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия всегда на связи!