

## Не могу найти себя: советы психологов.

Самоопределение является одним из этапов взросления. Почти каждый человек однажды задумывается над тем, как реализовать себя, чтобы получать удовольствие от любимого дела.

Как же найти себя? Эта задачка не из легких! Прежде чем ставить серьезные цели, необходимо знать, с кем имеешь дело.

Ответь на несколько вопросов.

— Ты склонен жалеть себя и ждать жалости от окружающих? Вспомни эти моменты.

— Есть ли у тебя страхи, мешающие идти к цели (не справлюсь/не получится)?

— Есть ли в твоём окружении люди, которые мешают твоим целям? Что с ними не так?

— Какие личные качества помогают тебе исполнять свои желания?

— Ты отказывался когда-либо от цели? Почему?

**Первый шаг.** *Запиши свои ответы в тетрадь, чтобы перечитать их, подумать и составить список качеств, которые тебе нужно усилить и которые стоило бы убрать.*

Если знаешь свои сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки, то понимаешь, на что способен.

**Второй шаг — организовать свою жизнь.** Когда ощущаешь, что все дела в порядке, легче думать о чем-то большем, чем будничная рутина. Так что разложи вещи по местам, убери в своей комнате, сделай необходимые задания и разреши конфликт с товарищем. Но это не всё. Попробуй следовать следующим рекомендациям.

— Высыпайся. Сон — основа здоровья, хорошего настроения и продуктивности.

— Развивайся. Важно постоянно учиться чему-то новому.

— Будь активным. Движение — это настроение, здоровье, желания!

**Шаг третий – отделить свои мысли от чужих размышлений.** Многие твои ровесники живут с оглядкой на других: Пете такую модель телефона купили, и мне надо; Анечка ходит на гимнастику — надо и мне с ней. Огради себя от чужого влияния: прислушиваясь к советам близких и учась у других людей, окончательный выбор делай самостоятельно. Если «идти на поводу» у окружающих, то поиск своего «я» еще больше усложнится. Не обманывай себя и не старайся быть тем, кем не являешься.

**Шаг четвертый — пробовать новое.** Если ты не боишься пробовать силы в разных направлениях, то шанс найти себя у тебя достаточно велик. Не упускай возможность чему-то научиться! Исключение — опасные и сомнительные предприятия. Опыт поможет определить, что тебе нужно.

Постарайся практиковать то, что раньше считал странным или неудобным. Периодически выходи из зоны комфорта — это позволит узнать о себе то, что раньше было недоступно.

Удачи! У тебя всё обязательно получится!

*Нужна поддержка — звони на Детский Телефон доверия 8- 800 -2000- 122!*