

Упражнение 3. «Актуализация».

Необходимо ответить на необычные вопросы о себе.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Упражнение 4. «Остров мечты».

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнце, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Дорогой друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.

Наши контакты:

305044 г. Курск, ул. Краснознаменная, д.20
тел. (факс) (4712) 34-34-80
электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru
группа в социальной сети «ВКонтакте»: club172804502

Областное казенное учреждение социального обслуживания
«Курский центр социальной помощи семье и детям
«Возрождение»

Памятка для подростков «Как обрести уверенность в себе»



г. Курск

Дорогой Друг!

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях? Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь? Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен? Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!

Запомни самое главное правило «В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

Чтобы повысить уверенность в себе можно применить следующие шаги:

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.
2. Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.
3. Позволяй себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.
4. Твои друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайся им помочь.
5. Наметь для себя две – три главные цели в жизни.
6. Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
7. Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.
8. Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.
9. Помни, что ты – воплощение надежд твоих родителей, ты – творец своей жизни.
10. Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действию.

Поддержать уверенность в себе позволит соблюдение ряда прав человека:

- 1) право быть одному;
- 2) право быть независимым;
- 3) право на успех;

- 4) право быть выслушанным и принятым всерьез;
- 5) право получить то, за что платишь;
- 6) право иметь права;
- 7) право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным;
- 8) право просить то, чего хочешь;
- 9) право делать ошибки и быть ответственным за них;
- 10) право не быть напористым.

Повысить самооценку помогут вам ряд упражнений:

Упражнение 1. «Пять пальцев»

Обведите свою кисть, на пальцах запишите ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие

Указательный: 3 примера твоей доброты к себе

Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют

Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе

И напоследок совет для родителей. Если мы хотим, чтобы у наших детей была адекватная самооценка и они были счастливы, то должны начать с себя — проявить к себе доброту и полюбить себя.

Упражнение 2. «Шведский стол»

Представьте, что вы очень хотите есть и идете в ресторан. Когда вы заходите туда, то видите других голодных людей и горы еды. Однако не все на столе выглядит одинаково вкусным. Как вы поступите?

1. Краем глаза замечаете, что на столе есть яйца вкрутую и какая-то противная подливка. Ну да, не очень вкусно. Но ваше внимание сосредоточено на тех блюдах, которые вам нравятся.

2. Фу, мерзкая подливка! У вас пропадает аппетит, и вы уже не замечаете хрустящий багет и свои любимые блинчики.

Сосредоточьтесь на вкусных блюдах.

Представьте, что вы и есть этот самый шведский стол, а яйца, сваренные вкрутую, и подливка — это то, что вам не нравится в себе. В этом случае вы, как и посетитель ресторана, изучающий меню, можете выбирать. Вы предпочтете блинчики и хлеб или будете думать только о подливке и яйцах?