

Консультация для несовершеннолетнего:

Поверь в себя, или психология оптимизма

1. Развивай в себе оптимистическое мышление и ослабляй пессимистичное (говори не «стакан наполовину пуст», а «стакан наполовину полон»).

2. Будь доброжелательным, искренним и честным.

3. Учись думать своим умом, выражать свое мнение. Учись высказывать свою точку зрения, мысли, эмоции, открыто об этом научиться думать необходимо:

выяснять разные
анализировать и

4. Не бойся
через это нужно
научиться.

* Оптимист в любой трудности видит
возможности, пессимист в любой
возможности видит трудности!



анализировать свои
ощущения и не бойся
говорить. Для того, чтобы
самостоятельно
узнавать информацию,
точки зрения,
делать свои выводы.
неудач или ошибок, ведь
пройти, чтобы чему-то

5. Правильно относись к неудачам.

В случае неудачи помни, что у всех есть право на ошибку, и дети не являются исключением. Пойми, не повезло именно сейчас, а в следующий раз все будет по другому! Ищи причины и способы исправления ситуации, избегай обобщений и самообвинений. Спроси мнение и совет у взрослых. Важно научиться проигрывать достойно, анализировать свои поступки!

6. Учись получать удовольствие от жизни — а ведь удовольствие приносят и обычные радости: еда, вещи, развлечения, и добрые поступки. Полезно каждый день совершать что-то для близких или даже малознакомых людей, это приносит огромное удовольствие, повышает самооценку, даёт эмоциональный подъём.

7. Учись видеть шансы — в жизни более счастливые и успешные люди, которые находят шансы и возможности там, где другие не видят. Оптимизм повышает изобретательность, стремление к поиску новых попыток достичь желаемого. Ответ есть всегда, главное — искать.

8. Чаще улыбайся — учёные заметили, что улыбчивые люди более счастливы в жизни и профессиональной деятельности, а угрюмые чаще встречаются неудачи на пути. Почему? Улыбка действует позитивно на настроение и восприятие человека. Отличное настроение способствует также росту иммунитета и сопротивлению болезням.



9. Сомневайся в негативных мыслях — наши предположения, мысли, выводы могут быть ошибочны, стоит периодически анализировать их, опровергать, находить позитивную замену.

10. Развивай свои сильные стороны — детям, как и взрослым помогает концентрация на сильных сторонах личности, умениях, способностях. Искоренить недостатки порою сложнее, чем развить достоинства. Чем бороться с плохими привычками, лучше прививать хорошие.

11. Создавай позитивный настрой — важно научиться утром настраиваться на позитивную волну, верить, что день будет удачным, принесёт новые возможности. Негативный настрой мешает, тормозит жизнь. Полезно думать о хорошем в начале дня, встречать день с радостью.

12. Дорожи близкими

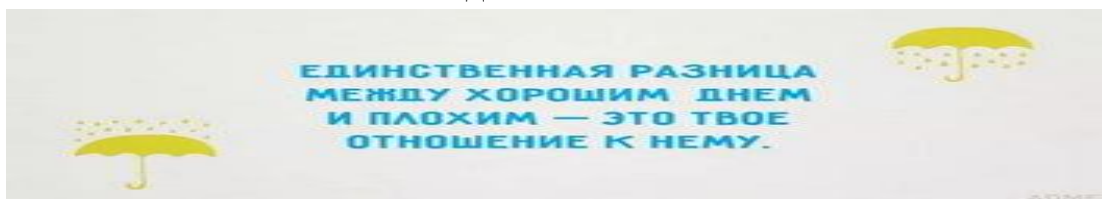
Любовь и взаимопонимание в семье, друзья, на которых можно положиться – базовые ценности сильного человека. В отношениях важно взаимное доверие, готовность помогать, делиться и умения прощать.

13. Пойми, ты сам можешь собственными усилиями корректировать обстоятельства, справляться с заданиями, идти от простого к более сложному, повышая уверенность и оптимизм.

14. Помни, мечты должны быть достижимыми и реальными.

15. Оптимизм способствует развитию счастья. У человека с рождения есть запас оптимизма, позволяющий видеть счастье, а также возможность корректировать жизнь благодаря поиску способов воздействия на обстоятельства.

16. Помни: **Успех = талант (способность) + желание действовать + оптимизм.** Именно так человек достигает большего.



Желаю тебе оптимизма и веры в себя!