**Памятка для подростков « Как стать уверенным в себе»**

**Рекомендации психолога**

***Каждый человек хотя бы раз в жизни чувствовал себя неуверенно. Именно от того, насколько ты уверен в себе, зависит, как ты ведешь себя и как воспринимаешь вещи и события вокруг себя. К сожалению, не у всех людей это чувство является врожденным, и для некоторых неуверенность становится серьезной помехой. Несколько советов помогут тебе стать более уверенным в себе.***

 ***1.Найди в себе талант. Подумай, какие у тебя есть таланты, и запиши их на листке. Пусть даже на твой взгляд они будут незначительными. Таланты -это не обязательно какие-то навыки. Может у тебя, получается, быть сосредоточенным и спокойным в сложной ситуации, или ты умеешь шутить и поднимать настроение другим людям. Это ведь тоже таланты, которыми обладают далеко не все.***

***2.Определи свои любимые занятия. Пробежка, приготовление различных блюд, моделирование самолетиков, боевые искусства –любое из этих занятий может оказаться твоим любимым. И когда ты будешь делать то, что тебе нравится большевсего, ты обязательно будешь лучшим в этом. Это позволит воспитать уверенность в себе и почувствовать себя счастливым.***

 ***3.Будь самим собой. Не зацикливайся на мнении других людей о тебе. Обычно не уверенные в себе люди беспокоятся мнением окружающих. Пускай главным для тебя будет мнение твоих родных и близких людей, тех, кто тебя по-настоящему любит. Нельзя постоянно плясать под чужую дудочку. Это занятие не благодарное, все равно найдутся те, кто этого не оценит. Так зачем пытаться влиять на их мнение?***

 ***4.Уверенно принимай комплименты. Когда тебе говорят комплименты, не закатывай глаза и не говори: «Ой, нет, что вы. Я вообще не такой!» Просто улыбнись и поблагодари. Улыбка всегда располагает к себе людей, а тебе позволит себя чувствовать более уверенно.***

***5.Соблюдай зрительный контакт при разговоре. При беседе с кем либо нужно соблюдать зрительный контакт. У неуверенных людей глаза бегают туда-сюда, или они смотрят в сторону. Уверенные смотрят прямо в глаза, это дает собеседнику ощущение доверия и силы, исходящей от тебя. Говори четко, не мямли –речь тоже очень важный признак уверенной в себе личности.***

 ***6. Заботься о себе. Ешь здоровую пищу и активно занимайся спортом. Не засиживайся допоздна, ведь здоровый сон подарит тебе хорошее настроение на следующий день, потому что ты хорошо выспишься. Чтобы стать уверенным в себе человеком, следи за своим внешним видом и фигурой. Если со всем этим все в порядке, значит, и уверенности у тебя будет гораздо больше.***

 ***7. Цени свою индивидуальность. Если ты точно знаешь, что в тебе есть что-то особенное, не скрывай это. Люди очень ценят оригинальность. Помни о том, что ты уникальный человек, который способен расти и учиться.***

 ***Используя эти советы – действуй. Если хорошие слова останутся на бумаге, они будут всего лишь хорошими словами. Достичь уверенности в себе – это большая работа для подростка. Но ты, несомненно, справишься с ней, если поставишь такую цель***

***Педагог-психолог Э.И.Амерханова***