

КАК ОБРЕСТИ  
УВЕРЕННОСТЬ В  
СЕБЕ .

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ ПРИ НЕУДАЧАХ .**

- В наш век практически каждый человек испытывает стрессы различного уровня. Конфликтные отношения с детьми и близкими людьми, ссоры с соседями, безработица, сложности на работе – это лишь малый перечень причин, которые могут привести к душевному расстройству. Довольно часто в таких ситуациях друзья и близкие не могут помочь, и не из-за душевной черствости, просто нет специальных знаний.

- Уверенность в себе – качество, которое помогает добиться любых поставленных целей .« Как обрести уверенность в себе?» – вопрос не из легких, но при должных усилиях и эта задача решаема. Всего несколько простых советов помогут обрести уверенность в себе...

# НЕУВЕРЕННОСТЬ МЕШАЕТ :

- Реализовать свои мечты.
- Подняться вверх по карьерной лестнице.
- Чувствовать себя комфортно в общении в окружающих.



# ПРИЧИНЫ НЕУВЕРЕННОСТИ

:

- Воспитание.
- Окружение
- Личные неудачи



# Как обрести уверенность в себе?

- Прежде всего, уверенность в себе нужно развивать. Поэтому забудьте о тех, кто когда-либо говорил: «У тебя ничего не получится». Получится, обязательно получится!
- Мнение окружающих вас людей не всегда объективно. Даже самые близкие люди, высказывая критику, могут о многом не знать и даже не представлять пределы ваших возможностей... Вам сказали неприятную вещь? Подумайте: понимает ли человек, который это сказал, суть сложившейся ситуации, ваше состояние? Иными словами: объективно ли это мнение? Постарайтесь не обижаться и забыть плохие высказывания в свой адрес.
- Если вы действительно хотите обрести уверенность в себе, научитесь правильно воспринимать неудачи. Ошибки бывают у каждого, но вместо того, чтобы корить и ругать себя, подумайте: какие уроки вы извлекли из сложившейся ситуации? Любой опыт, даже негативный – это бесценные знания, поэтому неудачи воспринимайте не как собственную ошибку, а как полученный урок, который позволит в будущем избегать подобных ситуаций.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕУДАЧАХ

- Психологическая поддержка — это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах подростка или один из способов улучшить взаимоотношения между взрослыми и детьми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.
- Поддержать ребенка — значит верить в него.
- Эффективная поддержка позволяет достичь следующего: Укрепить самооценку, поверить в себя и в свои способности, избежать ошибок, пережить неудачи.
- Психологическая поддержка осуществляется и при неудачных ситуациях. Надо дать понять человеку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его достоинств. Надо научить переживать неудачи и не зависать в негативе. Само депрессивное состояние является пагубным для взрослого человека, тем более для ребенка. Жизнь состоит взлетов и падений. Каждый негатив это урок, что здесь что-то не так, нужно пережить этот момент и сделать вывод.

# ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕОБХОДИМО:

- 1. Опирайтесь на сильные стороны человека.
- 2. Избегать подчеркивания промахов человека.
- 3. Показывать, что вы удовлетворены человеком.
- 4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к человеку.
- 5. Уметь помочь ему разбить большие задания на более мелкие такие, с которыми он может справиться.
- 6. Проводить больше времени с ним.
- 7. Внести юмор во взаимоотношения с человеком.
- 8. Знать обо всех попытках человека справиться с заданием.
- 9. Уметь взаимодействовать с ним.
- 10. Позволить ему самому решать проблемы там, где это возможно.
- 11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- 12. Принимать индивидуальность человека.
- 13. Проявлять веру в него.
- 14. Демонстрировать оптимизм.