ПОРАДИ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

ЯК ТРЕНУВАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ ЩОДНЯ – 3

ПОРАДИ УЧНЯМ ТА УЧЕНИЦЯМ

Практикуй “маленькі кроки відваги”

Щодня роби хоча б одну річ, яка трохи виходить за межі звичного: вислови власну думку, постав запитання, спробуй щось нове. Так упевненість зростає природно.

Оточи себе позитивом

Обирай спілкування з тими, хто тебе підтримує, а не знецінює. Слухай музику, читай книги, дивись фільми, що надихають — вони формують твій внутрішній настрій.

Не бійся поразок

Успіх — це не відсутність помилок, а здатність піднятися після них. Кожна невдача — це досвід, який робить тебе мудрішим

Будь терплячим/терплячою до себе

Розвиток вимагає часу. Якщо сьогодні щось не вдалося — це не поразка, а лише зупинка на шляху. Навіть маленькі зміни мають значення.

Вчися приймати похвалу й критику спокійно

Не всі завжди будуть у захваті від тебе — і це нормально. Слухай, аналізуй, але не дозволяй чужим словам визначати твою цінність.

Допомагай іншим

Коли ти підтримуєш когось, відчуваєш власну силу і значущість. Взаємна підтримка підсилює впевненість у собі та у світі.

Май власні “слова сили”

Придумай короткі фрази, які тебе підтримують:

– «Я зможу!»
– «Я достатньо хороший/хороша!»
– «Я вчуся, і це головне!»

Повторюй їх, коли сумніваєшся — це працює!

Дій, навіть коли страшно

Страх не зникне, якщо просто чекати. Він минає тоді, коли ти дієш. Упевненість приходить після дії, а не до неї.

Пам’ятай: ти — унікальний/унікальна!

У світі немає іншого такого/такої, як ти. Твої думки, мрії, почуття — неповторні. Прийми це як свою головну силу.

Будь вдячним життю

Вдячність за те, що маєш — сім’ю, друзів, навчання, новий день — допомагає відчути внутрішній спокій і гармонію. А впевненість народжується саме з цього стану.

«Впевненість — це коли ти знаєш, що можеш впасти, але все одно робиш крок уперед». Не зупиняйся. Рости, помиляйся, пробуй, відкривай себе знову і знову — і ти побачиш, скільки в тобі сили!