

4. Твои действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используй ее для своего блага, но не позволяй другим критиковать тебя как личность.

5. Помни, что иное поражение – это удача; из него ты можешь заключить, что преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
для детей, подростков
и их родителей



анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



**«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru



**КГУ «Региональный центр
психологической поддержки и
дополнительного образования»
Управления образования акимата
Костанайской области**

**Пять шагов к
уверенности в себе!**



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

**круглосуточный телефон
доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)**

г. Костанай

Как управлять своими эмоциями?



Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.

По мнению *Жан-Жака Руссо*, «*Все страсти хороши, когда мы владем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся*».

Необходимое условие радостного настроения – это хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: **радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения** к тебе других. *Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.*

Джонатан Свифт сказал: «*Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого*». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.



Если у тебя возникло **раздражение** или **разозленность**, не борись с ними, а **попытайся «отделить»** их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. *Все это способствует угасанию негативных эмоций.*



В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно **откровенно сказать о своих чувствах**, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.



Сделай пять шагов к уверенности в себе!

1. **Не надо себя недооценивать.** Чаще вспоминай о своих удачах и достижениях.

2. **Никогда не говори о себе плохо**, особенно избегай приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».

3. **Позволяй себе расслабляться**, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так ты сможешь лучше себя понять.