

Я ничем не увлекаюсь и ничего из себя не представляю: как найти себя?



А у вас ничего не получается... Пробовали и стихи писать, и в приют ходили, и фото в рекламные кампании посылали — безрезультатно... Еще и родители за ужином не упускают возможности похвалить брата, соседа, одноклассника и поставить их заслуги вам в пример. Чувствуешь себя белой вороной, и пытаешься заняться тем, чем занимаются брат, сосед, одноклассник — но результатов особенных нет...

Чтобы чувствовать себя счастливым и уверенным, нужно выбирать свой путь, учитывая индивидуальные черты и особенности. Начинайте пробовать то, что вам нравится: не то, что делают другие, а что привлекает именно вас. Даже если не зацепит ни один из вариантов, у вас сложится определенный опыт и понимание того, что вам не подходит, и тогда будет проще определиться с тем, чего вы хотите.

Уверенность в себе

Важно развивать уверенность в себе, ведь она лежит в основе всех достижениях человека.

Психологи **Детского телефона доверия 8-800-2000-122** рекомендуют несколько правил и способов для поддержания своей самооценки:

- Очень важно запомнить: единственный человек, с кем вы можете себя сравнивать — это вы сами какое-то время назад. Возьмите за правило и о нем расскажите родителям, что вас нельзя ни с кем сравнивать — даже с дочерью маминой подруги или вашим лучшим другом! Все люди разные — у них разные возможности, состояние здоровья, условия жизни и окружение. Сравнение с кем-то другим, кроме себя, будет заведомо несправедливым.
- Чтобы почаще радоваться своим успехам, предлагаем завести новую привычку. В блокнот или тетрадку каждый вечер записывайте те моменты, поступки или события прошедшего дня, которыми можно гордиться. Со временем у вас накопится огромный список дел и событий, вспоминая которые вы сможете радоваться и гордиться собой. Главное — не пропускать дни!
- Начните заниматься спортом. Сейчас огромное количество занятий для физического развития: настольный теннис, бег, скалолазание, йога, танцы всех видов и мастей, скейтборд, бассейн и ролики! Выбери то, к чему лежит душа, и начните заниматься систематически. Сами не заметите, как достигнете первых успехов, а самооценка будет расти вместе с ловкостью и выносливостью.
- С сегодняшнего дня — никакой самокритики и самоуничижения. Относитесь к себе как к тому, кого очень сильно уважаете. Ругань или обидные слова еще никому не помогли достичь успеха. Отныне никаких кнутов, только пряники!
- В 2017 году ученые провели исследование, которое показало: люди, которые помогают другим, одновременно помогают себе с самооценкой и уверенностью. Оглянитесь вокруг. Если родители не разрешают взять домой котенка, можно стать волонтером приюта для лохматых и мяукающих. А может быть, в вашем классе кто-то не успевает по русскому или химии, и вы могли бы помочь?

Чего я хочу?

Важно осознавать собственные стремления. Наши психологи подобрали упражнения, которые помогут вам ответить на главный вопрос — «Чего я по-настоящему хочу?». Отвечайте на вопросы максимально честно:

1. Что меня вдохновляет

- Какие занятия мне нравятся и почему?
- Что мне не нравится делать и почему?
- Какие способности у меня есть?
- Что я делаю хорошо?
- Что нужно сделать, чтобы получалось еще лучше?
- О чем мне нравится читать или смотреть фильмы?
- О чем я мечтаю?

2. Кто меня вдохновляет

- Отметьте нескольких знакомых, которыми восхищаетесь: чем они занимаются? Почему вы выделяете их?
- Отметьте людей, которых лично не знаете, но восхищаетесь ими — спортсменов, художников, артистов, политических деятелей. Какие их заслуги вызывают ваше уважение?

3. Каким я вижу себя в будущем?

- Представьте, что лет через пять после окончания школы на вечере встречи выпускников каждый должен показать ролик о своих достижениях. Что бы вы хотели показать?
- Представьте, что через несколько лет расскажут о вас друзья? Какие ваши достижения они отметят?

Внимательно перечитав свои ответы и поразмыслив над ними, вы сможете определиться, чего именно хотите.