



Как полюбить себя. Советы подросткам

- Невозможно любить других, не полюбив себя. Чтобы научиться любить других, ты должен сначала научиться любить самого себя.
- Подумай, можно ли ожидать, что другой человек оценит тебя по достоинству, если ты не можешь терпеть самого себя, нагоняя тоску на весь мир своим дурным настроением?
- Чтобы преодолеть комплекс неполноценности, постарайся настроить себя на то, что у тебя все в порядке.
- Но что касается остального, пойми: тебе придется не один десяток лет жить с тем лицом и телом, которыми тебя наградила природа. И будет жаль времени и душевных сил, если ты станешь страдать только оттого, что выглядишь не как кинозвезда или фотомоделль.
- Подумай, а так ли хорошо быть похожим звезд эстрады и прочих знаменитостей? Каждая травинка не похожа на другую, не бывает и одинаковых снежинок. Почему же ты так хочешь быть копией фотографии из глянцевого журнала? В том, что ты именно такой, какой есть, кроется грандиозный шанс.
- Осознай же, что другого такого человека нет на земле, ты – уникален! В каждом из нас есть что-то привлекательное. Ты считаешь, что у тебя слишком толстые ноги?

Зато у тебя великолепные волосы и выразительные глаза. Подумай о том, что в тебе есть хорошего, сконцентрируйся на своих сильных сторонах.

- Осознай свои положительные качества, совершенствуй их, старайся привлекать внимание окружающих в первую очередь именно к ним.
- Не стоит сравнивать себя с другими не в свою пользу. Будь таким, какой ты есть. Выпрями спину! Выше голову! Хватить ходить с унылым видом и взглядом побитой собаки. Учись держаться свободно и уверенно.
- Поверь, если ты перестанешь обижаться и бурно реагировать на глупые шутки и «подколки» одноклассников, то твой слишком маленький рост, толстая попа или тонкие ноги сразу перестанут быть объектом их пристального внимания. Насмешники сразу потеряют к ним всякий интерес.
- Те недостатки, которые ты не можешь изменить в своей внешности, можно восполнить за счет знаний и ума, доброжелательного и сердечного отношения к окружающим, некоторой доли самоиронии и умения посмеяться над собой. Всему этому можно и нужно научиться!



*Материал подготовила педагог-психолог высшей категории МБОУ «С(К)ОШ № 57 г. Челябинска»
Евгения Вячеславовна Кияшко*