

Когда тебе трудно, помни:

* Ты не один в этой игре. У каждого подростка бывают моменты, когда тяжело.

* Ты гораздо круче, чем думаешь. У тебя есть свои уникальные таланты и суперспособности, которые только ждут, чтобы ты их раскрыл.

* Всегда есть выход. Возможно, он не очевиден сразу, но он есть.

* Не бойся просить помощи! Если тебе нужна поддержка - поговори с родителями, друзьями, учителем или психологом. Люди могут помочь тебе пройти через трудности.

Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета
Государственное учреждение
образования «Гомельский городской
социально-педагогический центр»

Отдел профилактики
и комплексной реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@gorodougomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:
г.Гомель, ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

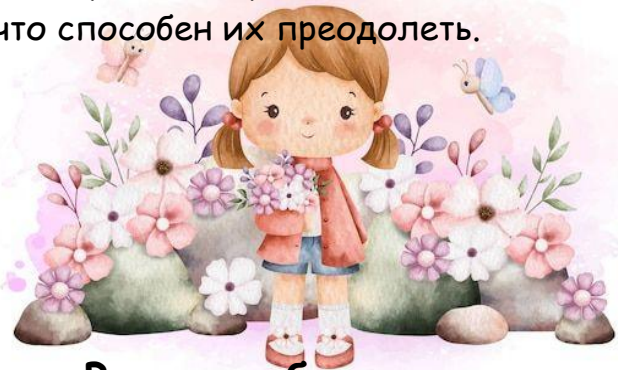
Государственное учреждение образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»



Поверь в себя или психология оптимизма

(для несовершеннолетних)
Гомель, 2025

Оптимизм - это не значит, что ты всегда будешь улыбаться и думать, что все будет просто так. Это скорее вера в свои силы и умение видеть хорошее даже в сложных ситуациях. Оптимизм не отрицает проблемы, но он знает, что способен их преодолеть.



Вера в себя помогает:

Легче справиться с трудностями: когда что-то не получается, ты не сдаешься, а ищешь решение.

Быть смелее: ты не боишься пробовать новое, потому что знаешь, что даже если не выйдет, это будет опыт.

Чувствовать себя счастливей: когда ты видишь хорошее в себе и в мире, жить становится приятнее.

Достигать своих целей: вера в себя - это первый шаг к успеху.

Как развить в себе оптимизм и веру в себя?

1. Замечай свои успехи, даже маленькие:

* Каждый день находи 1-2 вещи, которые у тебя получились хорошо. Это может быть что угодно: решил сложную задачу, помог другу, научился чему-то новому, просто сделал что-то, что тебя порадовало.

* **Совет:** веди «дневник успехов» или просто запоминай их.

2. Учись у своих ошибок, а не бойся их:

* Ошибки - это не конец света, а просто уроки. Если ты что-то сделал не так, спроси себя: «Что я могу из этого вынести? Как я могу сделать лучше в следующий раз?»

* **Пример:** не получалось нарисовать как хотел? Попробуй другой подход, с новым настроением.

3. Окружай себя позитивными людьми:

* Общайся с теми, кто тебя поддерживает, кто верит в тебя и вдохновляет. И старайся сам быть таким для других.

4. Говори с собой по-доброму:

* Представь, что твой лучший друг расстроен или сделал ошибку. Как бы ты его поддержал? Скорее всего ты бы сказал ему добрые слова, верно? Теперь попробуй говорить так же с собой.

* **Вместо:** «Я такой глупый, у меня ничего не получается».

* **Скажи:** «Сейчас мне сложно, но я постараюсь найти решение. Я учусь».

5. Фокусируйся на хорошем:

* Когда происходит что-то неприятное, постарайся найти в этом хоть что-то хорошее или поучительное. Это не всегда легко, но чем больше тренируешься, тем лучше получается.

* **Пример:** если пошел дождь, и ты не смог пойти гулять, как планировал, можно подумать: «Зато дома уютно, можно почитать книгу или поиграть в настольные игры».

6. Ставь реалистичные цели:

* Разбивай большие задачи на маленькие шаги. Когда ты достигаешь маленькой цели, ты чувствуешь себя увереннее, и это мотивирует двигаться дальше.