



КГУ «Региональный учебно-методический центр психологической поддержки и воспитательной работы» Управления образования акимата Костанайской области

ПАМЯТКА

«Сила позитивного мышления для подростков» (для учащихся)



Замечай свои сильные стороны.

Вместо того чтобы заикливаться на своих ошибках, сосредоточься на том, что у тебя хорошо получается. Каждый день вспоминай хотя бы одно свое достижение — это поможет тебе укрепить уверенность в себе.



Учись управлять стрессом.

Когда сталкиваешься с трудной ситуацией, постарайся подумать, как ее можно решить. Фокусируйся на действиях, а не на беспокойствах. Например, вместо «Это слишком сложно» скажи себе: «Я справлюсь, шаг за шагом».



Не бойся ошибок.

Ошибки — это не конец, а начало нового опыта. Каждый раз, когда что-то не получается, подумай, чему ты можешь научиться. С таким подходом ты станешь сильнее и увереннее.



Заботись о своем здоровье.

Твое настроение напрямую связано с физическим состоянием. Спорт, правильный сон и здоровое питание помогут тебе лучше справляться со стрессом и чувствовать себя бодрым.



Ставь цели и верь в себя.

Не бойся мечтать и ставить перед собой большие задачи. Верь, что у тебя получится, даже если не сразу. Каждый маленький шаг приближает тебя к успеху. Главное — не сдаваться.

