

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

### «16 способов поддержать себя»

*Информацию подготовила:  
педагог-психолог МБДОУ Детский сад «Оленёнок»  
А.А. Наумова*

#### **1. Не воспринимайте неудачу или критику как поражение.**

Это просто один из уроков жизни. Спросите себя: «Чему я могу научиться в этой ситуации».

#### **2. Не сравнивайте.**

Поймите, когда вы сравниваете, вы боретесь с мыслью, что кто-то другой может быть лучше вас. Всегда есть кто-то лучший, чем вы. И вы часто лучше других. Ну и что?

#### **3. Не таите недовольства.**

Спросите себя, почему вы боитесь обсуждать ваше недовольство с другими людьми.

#### **4. Не будьте чересчур критичны.**

Будьте снисходительны к себе и другим, находите юмор в ситуации. Спросите себя: «Что происходит в моей жизни прямо сейчас, что заставляет меня ощущать собственную неполноценность?».

#### **5. Надейтесь.**

Обязательно случится что-то, от чего вы будете счастливы. Попробуйте получить удовольствие от жизни прямо сейчас, не откладывая.

#### **6. Не замыкайтесь только на привычном и однообразном.**

Не бойтесь рисковать. Пробуждайте в себе интерес к жизни, пробуя новые виды деятельности.

#### **7. Не оттягивайте выполнение важного для вас дела, боясь неудачи.**

Лучше представьте, что вы предпримите, если потерпите неудачу. Составьте план.

#### **8. Не прокручивайте бесконечное количество раз конфликт в уме.**

Лучше вообразите, что конфликт разрешился именно так, как вам хотелось. Затем сконцентрируйтесь на том, что вы сделали бы дальше, если бы всё закончилось таким образом. Это избавит вас от беспокойства, осложняющего вашу жизнь.

#### **9. Не преувеличивайте важность конечного продукта.**

Наслаждайтесь процессом. Спросите себя: «Разве мне не интересно прямо теперь?».

**10. Не ожидайте, что другие заранее знают, что вы от них хотите.**

Скажите им, чего вы хотите. Перестаньте проверять их, чтобы узнать, любят ли они вас.

**11. Не вините других.**

Обвинение никогда ничего не даёт, вы перекладываете ответственность за то, что случилось в вашей жизни. Вы не сможете улучшить или узнать себя, пока концентрируетесь на том, что другие сделали неправильно. Подумайте: «Почему сегодня я не смогла защитить себя».

**12. Не будьте обидчивы**

**13. Не стремитесь к абсолютному совершенству**

Лучше спросите себя: «Какое небольшое улучшение я смогу сделать».

**14. Не планируйте сразу слишком много дел.**

Составьте короткий список того, что нужно сделать в первую очередь.

**15. Не воображайте худшего.**

Спросите себя, что самое плохое может случиться из того, что может случиться и разработайте план, как справиться с этим.

**16. Научитесь приносить извинения.**

Время от времени каждый совершает ошибки - это часть человеческого поведения. Когда вы осознали, что поступили не так, как надо, нет необходимости оправдываться или обвинять своё поведение. Нужно просто извиниться.