

признание. Негативную обратную связь тоже надо уметь принимать – умение учиться на своих ошибках поможет тебе заслужить уважение и получать больше похвалы в будущем!

ИЗУЧИ ПРАВИЛА И ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ КАЖУТСЯ ТЕБЕ НЕЛОГИЧНЫМИ ИЛИ НЕСПРАВЕДЛИВЫМИ

Если что-то было таким всегда, это еще не значит, что это правильно. Если ты считаешь какие-то правила или традиции несправедливыми, не бойся высказать свое мнение и в процессе обсуждения выясни, почему эти правила установлены. Если с каким-то правилом ты не согласен, не спеши его нарушать, подумай, в чем его смысл и чем оно продиктовано.

ОТСТАИВАЙ СВОИ ПРАВА

Некоторые права даны нам всем по закону (право на медицинскую помощь, образование, справедливое обращение официальных лиц), но мы также имеем право на справедливое обращение со стороны наших друзей, семьи и школьных товарищей.



**ПОКАЖИ, ЧЕГО
ТЫ СТОИШЬ!**

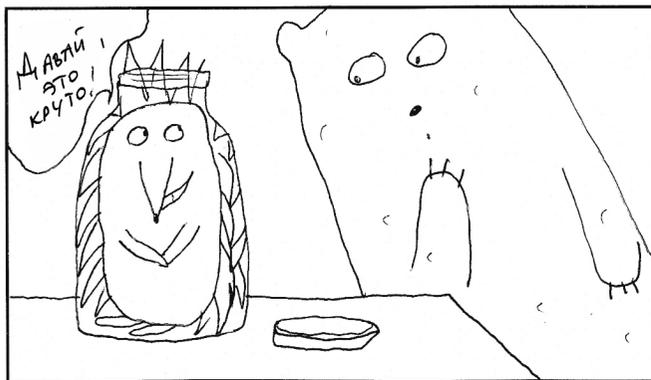
Самоутверждение – это умение отстаивать свое мнение и права, а также защищать личное пространство при общении с окружающими, причем так, чтобы никого не обидеть, не ущемить чьих либо прав и не вызвать агрессию в ответ.

В жизни часто приходится делать выбор, иногда это просто, иногда сложнее. А иногда правильного решения просто нет, например, если надо выбрать, какой иностранный язык лучше изучать, английский или немецкий. Время от времени сделать свой выбор бывает еще труднее из-за давления окружающих.

ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ МОГУТ ПЫТАТЬСЯ ВЛИЯТЬ НА ТВОЕ МНЕНИЕ, ИСПОЛЬЗУЯ ВЫРАЖЕНИЯ ТИПА:

- „Давай, это же круто!“
- „Все так делают! Будь как все!“
- „Ты мне друг или нет?“
- „Не тормози!“

Бывает, что друзья предлагают тебе прогулять уроки вместе с ними. В этой ситуации тебе может быть трудно отказаться, ведь ты ценишь дружбу, хочешь быть с друзьями и хочешь им нравиться. Если ты выразишь свое мнение, они могут потом начать дразнить тебя или даже устроить бойкот.



И все же крайне важно оставаться честным и решительным, когда речь идет о твоём мнении и чувствах:

- Имей смелость высказаться независимо от того, согласны с тобой остальные или нет.
- Имей смелость высказаться, если тебе что-то не нравится.
- Имей смелость сказать „нет“.
- Имей смелость попросить о помощи, когда она нужна.
- Согласись с тем, что идеи, решения и предложения, сделанные другими, могут быть лучше твоих.
- Принимай критику и предложения.
- Уважай себя и других.



Как развивать уверенность в себе?

ВЫСКАЗЫВАЙ СВОИ МЫСЛИ

Если у тебя возникнет какая-то мысль или идея, не оставляй ее при себе. Если знаешь ответ, подними руку; если вы что-то обсуждаете с друзьями, скажи, что ты по этому поводу думаешь. Сначала тебе может показаться, что это трудно, но на самом деле это проще, чем ты думаешь!

ОСТАВАЙСЯ ВЕРНЫМ СЕБЕ

В некоторых случаях оставаться верным своему мнению бывает труднее, чем его высказать, особенно если другие его не одобряют. Оставайся верным себе, не меняй мнение, просто чтобы нравиться другим! Конечно, ты можешь изменить свое мнение, но только если тебе представят весомые аргументы, которые заставят посмотреть на предмет разговора с другой точки зрения.

Никогда не меняй свое мнение только для того, чтобы подстроиться под общее. В конечном итоге, тебя будут уважать еще больше, если у тебя хватит смелости отстаивать свою позицию!

ОТВЕЧАЙ „НЕТ“, ЕСЛИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕБЯ НЕПРИЕМЛЕМО

Надо уметь говорить „нет“ даже тем, кто для тебя важен. Ты можешь отказаться пойти на вечеринку или на встречу с друзьями, если тебе надо позаниматься или выполнить какую-то работу по дому; решительно отказывайся от сигарет, алкоголя, секса, от всего, что может представлять для тебя какую-то опасность. При отказе главное, чтобы твое „нет“ было конкретным и твердым. В противном случае отказ вызовет непонимание, неуверенный тон оставит место для уговоров. Если тебе кажется, что ты несправедлив к другим, спроси себя, стал бы ты ждать от них того же и считал бы, что они обязаны с тобой согласиться. Твое „нет“ может вызвать разочарование, злость или кого-то расстроить, но тот, кто относится к тебе с уважением, обязательно поймет и примет твой отказ. Если кто-то не согласится с отказом, значит, на самом деле ты для него немного значишь. Твое „нет“ – это вовсе не проявление слабости, а высказывание своего мнения, которому ты можешь и хочешь оставаться верным!

ГОВОРЯ „НЕТ“, СТАРАЙСЯ ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ОТВЕТ:

- „Мне это не нравится, потому что...“
- „Я действительно этого хочу, но не могу, потому что...“
- „Возможно, ты прав, но я все-таки...“
- „Мне плохо, когда я это делаю.“
- „А почему мы не можем вместо этого ...?“

ПРИНИМАЙ КАК ПОЗИТИВНУЮ, ТАК И НЕГАТИВНУЮ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

Часто люди чувствуют неловкость, когда их хвалят, но на самом деле в ответ совершенно нормально сказать „спасибо“, не следует преуменьшать свои заслуги, говоря: „Ах, мне это не трудно!“. Однако не стоит и хвалить себя в ответ на каждую похвалу, люди могут перестать выражать тебе свое