

ПОЗИТИВНОЕ САМОУТВЕРЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Жизнь сама по себе является непрерывным уроком. По мере взросления мы приобретаем опыт и учимся, и так происходит снова и снова на протяжении всей жизни. Когда мы вырастаем, то зачастую для выполнения задач и решения проблем находим способы намного лучше тех, которые могли отыскать, будучи в юном возрасте. Многие из нас даже хотели бы вернуться в прошлое и кое-что подправить в своей жизни.

Довольно распространенное чувство... Порой многие испытывают настоящее разочарование, потому что к тому времени, когда приобретают достаточное количество опыта для успешного преодоления определенной жизненной трудности, она уже тяжело пережита ими и пройдена.

Жизненные уроки, описанные ниже, помогут родителям добиться положительных изменений, в том числе и в самих себе, и, следовательно, будут очень важны для подростков. Все, чему вы научите вашего подростка сегодня, будет играть огромную роль и влиять на то, каким он станет завтра

Пять жизненных уроков для подростков

Уроки жизни действительно необходимы для преодоления непредвиденных невзгод и преград. Они помогут тебе чувствовать себя, как рыба в воде, при любых испытаниях и с успехом выходить из них. Вот пять важнейших жизненных уроков для подростков:

1. Будь уверенным в своих возможностях, принимай ответственность.

Важно, чтобы ты чувствовал в себе силы и способности справляться с трудностями.

- Научись верить в себя.
- Ты должен чувствовать ответственность за все свои выборы, решения, свое поведение, мысли и даже самооценку.
- Осознание своих возможностей очень важно для того, чтобы ты мог крепко стоять на ногах.
- Когда ты научишься брать на себя ответственность, ты будешь бесстрашно встречать любые жизненные трудности.

2. Следуй зову своего сердца и мечтай.

В наши дни большинство людей гонятся за деньгами и другими материальными ценностями...

- Очень важно научить себя делать то, что подсказывает тебе сердце.
- Ты должен разрешить себе мечтать и научиться увлеченно следовать своей мечте.
- Ты должен уметь смело выходить из зоны комфорта.
- В жизни не все поддается расчету и не все свои шаги можно обезопасить.
- Нужно решительно двигаться к поставленной цели.

- Слово «успех» сходно по смыслу со словами «пыл» и «энтузиазм»!
 - **3. Живи сегодняшним.** Будучи взрослым, мы часто вспоминаемо прошлом и беспокоимся о будущем, но жизнь должна проживаться вовсе не так.
 - Научись жить настоящим.
 - Нужно дорожить каждым моментом жизни.
 - Жизнь – это больше, чем просто существование. Принимай жизнь такой, какая она есть, и наслаждаться каждым ее моментом.
 - Единственное, что можно сделать с прошедшим моментом, это запомнить его.
 - Моменты жизни уходят и никогда не вернутся, они лишь часть воспоминаний.
 - Научитесь осознавать, испытывать, впитывать и жить настоящим моментом и для настоящего момента. Подросток должен научиться жить сегодня!
 - **4. Выражай себя в общении.** К сожалению, наступило время смартфонов и планшетов. Большинство подростков в наши дни либо не знают, либо забыли навыки эффективного («живого») общения.
 - Для большинства людей это истинная причина увеличения количества разрушенных взаимоотношений, дружеских связей и неудовлетворения своей работой.
 - Пойми важность эффективного общения.
 - Ты должен научиться не только искусству ясного выражения своих чувств и желаний, но и искусству внимательно слушать и слышать своего собеседника.
 - Хороший слушатель всегда преуспевает в самовыражении и общении.
 - Большинство проблем возникает потому, что люди слушают невнимательно.
 - **5. Всегда оставайся оптимистом.** Ты должен знать, что жизнь очень неоднозначна, и относиться к ней нужно с оптимизмом.
 - В жизни всегда есть место взлетам и падениям.
 - Человек не в силах предотвратить препятствия, негативные моменты и тяготы жизни.
 - Да, ожидания, борьба, опасения, сомнения в совокупности могут сделать жизнь тяжелее. Но важно всегда оставаться оптимистом и позитивно настроенным человеком.
 - Сдаться легче всего, гораздо труднее бороться и продолжать идти по жизни с улыбкой.
 - Привнести оптимизм во все сферы своей жизни, ведь позитивное восприятие – это то, что заставляет любые препятствия казаться меньшими.
- Невероятно важно, чтобы ваш подросток понял, поверил и принял эти жизненные уроки. Они помогут ему на долгом пути к формированию будущего и, конечно, будут способствовать его вдохновенной, увлеченной и успешной жизни.