

Советы психолога подросткам

1. Веди дневник или список желаний каждый день, записывай все хорошее за день и достижения.
2. Говори с собой уважительно: «Семья меня любит», «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения» и т.д.
3. Проводи время с теми, кто тебя любит.
4. Совершай добрые поступки дома и за его пределами как можно чаще.
5. Найди понимающего взрослого собеседника.
6. Определи свои жизненные ценности. Что важно для тебя, какие качества?
7. Нарисуй свои мечты, визуализируй.
8. Ответь на вопросы: чем нравится заниматься? К чему у тебя талант? Что придаёт смысл жизни?
9. Ставь цели и достигай их, даже маленькими шагами. Хвали себя за каждый шаг.
10. Мысли масштабно. Мечтай о великом. Недостижимых целей нет.
11. Читай книги и расширяй свой кругозор.
12. Планируй свой будущий день. В конце дня отмечай галочками, что сделал(-а).
13. Следи за здоровьем. Питайся правильно и занимайся спортом.
14. Сделай свободное время разнообразным. Посети новые выставки, кинотеатр, мастер-класс.
15. Общайся со сверстниками дружелюбно и вежливо. Уважай даже самых слабых.

С искренними пожеланиями, Институт практической
медицины <https://inpramed.ru/psikholog-spb/>