

detkityumen.ru

## Принципы жизни, которые должен знать ребенок

Выделите специальный день для серьезного разговора с ребенком или поймите момент, но передайте им следующую информацию:

### 1. Считай себя удачливым.

Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешься на неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твоё мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Лучше вспомни об успехах. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.

### 2. Не уклоняйся от принятия решения.

С этого момента учись действовать так, как будто ты – удачливый человек. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения – жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учись принимать решения ежедневно. Даже если сначала все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Тренируйся на простых случаях принятия решений, например, решай, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придет время, когда ты приобретешь свое Я.

### 3. Люби себя.

Некоторые люди склонны считать себя никчемными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением других. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что две величины равны между собой, если равны третьей. Третья-это польза, приносимая каждым. Например, телефон и лампа равны, так как полезны и, во-вторых,- исключительны. Так и люди все уникальны и исключительны. Поэтому не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек всегда при мне – я сам. И я должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили, - полюби себя сам. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить, как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учись любить себя. И самое главное – учись понимать себя. Другим ничего не останется, как только показать своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!

### 4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Например, учитель строго говорит, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность так:

- будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;

- будь тактичным и заботливым;
- будь искренним;
- будь улыбчивым – плохо быть букой.

В свою очередь им ничего не останется, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаешь.

### **5. Считай все достижимым.**

Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «это невозможно», находится некто, кто говорит «да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

### **6. Доводи начатое до конца.**

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина – не недостаток ума, способностей и усилий, а привычка, сформированная в детстве, - не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.

### **7. Не оправдывайся.**

Оправдывая себя, ты перекладываешь, то что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и от обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других, подражай замечательному человеку из Миссури – президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

### **8. Отстаивай свои права.**

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, тем самым допуская посягательства на свои права. Вместо этого лучше высказывать свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для тебя людьми, ты заслужишь уважение других и самого себя.

### **9. Контролируй услышанное.**

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие. Если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам ты поступал в предыдущих, успешных случаях. Твоя настойчивость и упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы – откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с ее неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

### **ЗАПОМНИ:**

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит ее содержание. Издание в черной рамке под названием «Лена болеет» - сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение о том, Лена чувствует себя лучше и лучше, твое подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни еще один важный факт:

все, что ты думаешь или говоришь о других, в конечном счете будет иметь отношение к тебе.

#### **10. Будь терпеливым.**

Не многие умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или, что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача – в успех, страдание в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя – замечательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему не хватает.

#### **11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.**

Если ты убежден, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, хотя в норме никто не обязан любить всех. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

#### **12. Ты имеешь право делать ошибки.**

Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки – это зло, то ты объект манипулирования: «ты ошибся – ты виноват». Но ошибка – это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки – не значит наказывать себя. Это способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим поступком моральный ущерб или начало твоего активного действия.

#### **13. Развивай уверенность в себе.**

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы и др. Ты обрел уверенность, пытайся справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. Не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недоволен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

#### **14. Учись быть счастливым!**

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьезно. Учеба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всем, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыпленком. Ни наседка, ни человек не могут помочь ему пробиться через скорлупу. Ему дали силу и смышленность, необходимые для выживания. Но он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за все, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

#### **15. Добивайся своего.**

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применив на практике эти советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуются знание и усилия, чтобы избавиться от врожденных привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!

по материалу группы Родителям о детях <https://vk.com>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4270/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4270/)