**Психологтың кеңесі**

**“Өзіңе сенімділік неден құралады”**

**Жағымды ойлауға үйрену*.*** Жақсы нәрсе туралы ойлап, соны күту,

соған сену. Өз ойыңда үйлесімділік пен тепе-теңдікті құра отырып, біз де соны өмірден таба бастаймыз.

**Өзің туралы жағымсыз ойлардан құтылу*.*** Сіздің саналы түрдегі

Өзіңізді мейлінше жақсы емеспін деген сеніміңіз, сіздің іс-әрекетіңіз бен қылықтарыңызды басқарады да, әрдайым ол өмірде көрініс береді.

**Өзіңді сүй.** Біз өзімізді бар жанымызбен сүйіп және өзімізді құрметтесек, сонда өз іс-әрекеттеріміз бен қылықтарымызды қоштаймыз, біз адамдармен ең ғажап қарым-қатынас тудыра алатындай, жаңа қызықты жұмыс табуға мүмкіндік беретіндей, дене салмағымызды тұратандыра алатындай, денсаулығымызды нығайта алатындай етіп ақылымызды нақты ұйымдастыруды құрамыз. Өзіңді қабылдау және өзіңді қоштау- бұл жағымды өмірлік өзгерістер жасаудың кілті.

**Өзіңді неғұрлым азырақ сынауға тырыс*.*** Сын біз құтылуға тырысып жатқан сол ой бейнелеріне тоқтау сап қояды.

**Өз жеткен биігіңізді өзіңіз теріске шығармаңыз** және басқалардың теріске шығаруына жол бермеңіз. Мұны балалар керемет орындайды. Өмірдегі бар жақсы нәрсе өзіңнің сыртқы “Меннен” айырмашылығы болатын ішкі “Менді” қабылдаудан басталады. Біздің жүрегімізде барлық планетаны емдеп жазарлық махаббат жетерлік екенін ұмытпаңыздар.

**Өз бойыңыздан жақсы қасиеттерді іздеңіз.**Осыдан сіздің өміріңізде айтарлықтай прогресс басталады. “Мен өзімдегінің бәрін қолдаймын” деген жаттығу бар. Сіз мұны неғұрлым көбірек айтсаңыз, соғұрлым жақсы болады.

**Басқалардың сіз туралы айтқанына көп көңіл бөлмеңіз**. Әр адам –

қайталанбас және ерекше.Біз осы планетаға біреуге ұқсау үшін емес, өзімізді көрсету, жеткізе білу үшін келгенбіз.

**Қарым-қатынасты дамытуға арналған жаттығулар**

**“Бет-әлпетті еске сақтау”** Өзіңді қоршаған адамдардың бет-әлпетін сақтауға дағдылан. Қарап ал да, көзіңді жұм, көргеніңді түгелдей еске түсір. Толық еске түсіруге қиналсаң, қайта қара. Осылайша бірнеше рет қайтала.

**“Ол қалай күледі?”** Бет жүзіне қарап, адамның қалайша күлетінін, жылайтынын көз алдыңа елестет. Өзінің жақсы көргенін, сүйіспеншілігін, махабатын қалай білдіреді? Абыржып, сасқан кезде қандай? Ол қулана ма, әлде сытылып, құтылып шыға ма? Қалай дөрекілік көрсетеді? Ұрсыса ма? Өкпелегенде қандай? Ол бұрын қалай көрінетін еді? Кейін қандай болады?

**“Мен басқалардың көзімен”** Әр түрлі жағдаяттарда және әр түрлі адамдармен өзіңнің әңгімелесушінің көзімен қарағанда қалай көрінетініңді елестуге тырыс. Сен қалай әсер етесің? Ол сен туралы не ойлайды?

**“Өзіңді бағалау”** Неғұрлым бағалаушы болудан гөрі, бағаланушы болған жөн. Айналаңдағылар сенен не күтеді? Оған сенімен жақсы ма? Нгер біреу қателік жіберсе, сол қателікке емес, оған өзіңнің реакцияңды қалай болатынына назар аудар.

**“Көңіл-күйге ортақтасу”** Жеке тақырыпта әңгімелесе отырып, өзіңмен әңгімелесушіні ұқыпты тыңдауға тырыс. Егер ол саған көңіл сырын сеніп ашса, өзіңдікін айтып жарыспа, бөліп тастама, көңіл-күйіне ортақтас, өзіңді оның орыныа қойып көр.

**“Қоштау”** Балаларға көз салып қара, олардың іс-әрекеттерін бақыла, оны қоштау мүмкіндіктерін жіберме.

**“Күлкі”** Бет-жүзіңде әрдайм күлкінің табы тұруын, жылы кейіпті, мейірімді жүзді, ақжарқын қалрыңды сақтауға үйрен. Күлкің келмесе де, оған әруақытта дайын бол. Әрдайым ішкі дүниең күліп тұрғаны жөн.

**“Саған аманшылық тілеймін”** Кез-келген адаммен кездескен кезде алғашқы сөзің (ішкі тілегің) “Саған аманшылықтілеймін” болуы керек. Мұны оған бар жан-жүрегіңмен сыйла! Егер сен біреумен дау-жанжалға түсіп, ұрсысып қалатын болсаң, “Саған аманшылықтілеймін” дегенді дереу есіңе түсіріп, қайталайтын бол.

**“Жаңа түрге ену”** Өзіңді басқа адамның орнында сезініп көр. Сен - ол екенін көз алдыңа елестет. Оның сырт келбетін тауып ал, оның ішкі әлеміне аз-маз еніп байқа. Оның жүріс-тұрысын, мимикасын, қозғалыстарын салып көр.Жаңа түрге түс, оның сезімдері мен ойларымен астасып өмір сүруге тырыс.

**“Нажағай қаупі жоқ”** Өзіңнің жағымсыз эмоцияңды тежеуге тырыс. Саған оны тежеу қандай қиын болса, айналаңдағыларға оны бастан кешіру сондай қиын. Ұрысысып-керіспеуді, күңкілдеп-жыламауды үйрен. Бір апта бойы барлығын кешіруге, бәрін түсінуге, ешкімді сынамауға, ескерту айтпауға, кінәламауға тырыс. Мүмкін одан да ұзағырақ осылай істерсің?