**Памятка для домашнего тренинга уверенного поведения**

Когда тебе исполнилось 13 лет, неустойчивость и изменчивость поведения стали сопровождать тебя. Про других людей в данном случае речи не идет. Сегодня все идет хорошо, даже появляется ощущение, что весь мир у твоих ног, а завтра без всякого сожаления смотришь на окружающий мир. В такой ситуации программа домашнего тренинга для подростков — это реальная помощь для тебя! В тренинг входит несколько упражнений. С их помощью можно наладить контакт с собой и окружающими людьми.

**Упражнение 1.** Беседы перед зеркалом. Вы станете больше любить себя, если станете регулярно делать это упражнение. Выполнять его стоит наедине с собой, в начале дня и в вечернее время. Утром нужно сесть перед зеркалом и говорить себе: «Я тебя люблю! Просто так! И я хочу, чтобы ты была счастлива! » Вечером же незадолго до сна следует искренне благодарить себя за прошедший день: «Спасибо тебе за сегодняшний день!»

**Упражнение 2.** Улыбнись! Лучшим средством от напряжения и тревоги является улыбка. С её помощью можно устранить неловкость в общении. Нужно научиться улыбаться. Сперва следует обучиться этому, улыбаясь перед зеркалом. Понаблюдай за тем, как меняется твое лицо, когда слегка вверх приподнимаются кончики губ. Очень скоро ты поймешь, что улыбаться просто необходимо в самых разных ситуациях. Когда ты улыбаешься, то лицо становится более светлым и открытым. Одно удовольствие смотреть на такого человека. Тебе наверняка приятно видеть и себя такой. Можешь не сомневаться, что мимо такой улыбки не пройдут и окружающие тебя люди.

**Упражнение 3.** Похвали себя! Если человек попал в сложную ситуацию и никак не может с ней справиться, что он делает в таком случае? Конечно же, ругает себя за ошибочное действие. А ты не делай так. Лучше сделай по-другому — похвали себя. Даже если выступление с докладом оказалось неудачным. Себе следует сказать: «Какая я молодец! «. Ведь ты приняла вызов, хотя и могла бы отказаться. И эта победа исключительно твоя. Победа над собой.

**Упражнение 4.** Я тебе нравлюсь! Такой вопрос люди часто задают себе. Тебя же он не должен беспокоить. Ты должна это утверждать. А для этого необходимо сделать следующее. Каждый день в самых разных местах ты видишь мальчишек. Ты встречаешь их на улице, видишь в общественном транспорте и, конечно же, в школе. Нужно выбрать себе незнакомого мальчика, который вызывает у тебя симпатию. Только не нужно пялиться на него. Проходя мимо или сидя рядом с ним, следует уверенно подумать про себя: «Я тебе нравлюсь!» Попробуй это сделать. Такая установка сформирует в тебе уверенность в том, что ты нравишься окружающим. Так ты избавишься от ощущения тревожности.