**Өз-өзіне деген сенімділік сезімін қалай қалыптастыруға болады?**

Өзін-өзіне деген сенімділік пен өзін-өзі бағалауды қалыптастыру, қорқыныштарды, уайымдарды, өзіне-өзі сенімсіздіктерді және «мен мұны істей алмаймын» немесе «менің біліктілігім жетпейді» сияқты өзін-өзі шектеуді жеңу үшін ең бастысы, қолыңыздан келетін нәрсеге шоғырлану қажет.Сол іс-әрекетті жасай алатындығыңыз жайлы ой елегінен өткізіңіз. Содан кейін, осы ақыл-ой күші техникасын қолдана отырып, сіз сол қорқыныштар мен алаңдаушылықтардан арыла аласыз және алдағы қиындықтармен сәтті күресіп, денсаулығыңызды қалпына келтіру үшін өзіңізге сенімділікке ие бола аласыз.

Шындығында, сіз осы әдістерді жүйелі түрде пайдаланып, өзіңіз қалаған нәрсені жасай алатындығыңызды растау үшін қабілеттеріңізге күмәнданудың алдын алу үшін осы әдісті пайдалана аласыз:

1. Өзіңіздің жағымды қасиеттеріңізді, дарындылығыңызды және жетістіктеріңізді назарға алып, өзіңізге-өзіңіз есеп беріңіз.

2. Өзіңіздің бойыңызда дамытқыңыз келетін қасиеттерді назарға алып, оларды дамыту бағытында жұмыс істеңіз.

3. Өзіңізге белгілі-бір жетістікке жете алатын адам ретінде қараңыз. Өзіңізді және айналадағы барлық адамдарға құрметпен қараңыз.

4. Өзіңізді мықты маман ретінде елестетіңіз, құнды кітаптарды оқыңыз, әсіресе әдеби кітаптармен дос болыңыз.

5. Өзіңізді сенімді сезініңіз, қай жерде болсаңыз да, өз қабілеттеріңізге және мүмкіндіктеріңізге сенім артыңыз. Адамгершілікке назар аударыңыз.

Ең маңыздысы, әрекет етіңіз!

Абай атындағы ШҚГК психологиялық қызметі