

# *Kaip įveikti pasitikėjimo savimi stoką, užsisklendimą ir drovumą?*

*(pagal E. Smit)*

## **Rekomendacijos paaugliams**

Paruošė Pasvalio r.sav.

Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Jolita Stipinienė



Žmogus, pasitikintis savimi ir savo gyvenimu, naudojasi susikurtomis vertybėmis ir elgesio normomis.

1. Kiekvienas žmogus – pats aukščiausias teisėjas, turi pilną tiesę įvertinti savo mintis ir jausmus, savo elgesį taip, kaip mano, kad yra reikalinga.
2. Kiekvienas žmogus turi teisę nesiteisinti dėl savo poelgio ir neatsiprašinėti.
3. Kiekvienas žmogus apsisprendžia, ar nori atsakyti už kitų problemas.
4. Kiekvienas žmogus turi teisę keisti savo sprendimus, nes jis gali ir nori būti pats savimi. Žmogus gali keisti savo pasaulėžiūrą, savo požiūrį vienus ar kitus dalykus.
5. Kiekvienas žmogus turi teisę suklysti.
6. Kiekvienas žmogus turi teisę KO NORS nežinoti.
7. Kiekvienas žmogus turi teisę nepriklausyti nuo kitų malonės, netgi tų žmonių, kurie jam yra labai svarbūs arba iš kurių jis laukia „kažko“.
8. Kiekvienas žmogus turi teisę priimti nelogiškus sprendimus – jei jis pats to nori.
9. Kiekvienas žmogus turi teisę „nesuprasti“ užuominų.



Naudota ir rekomenduojama literatūra:

N. Samoukina Praktinis psichologas mokykloje (Praktičeskij psicholog vškole), 2004.