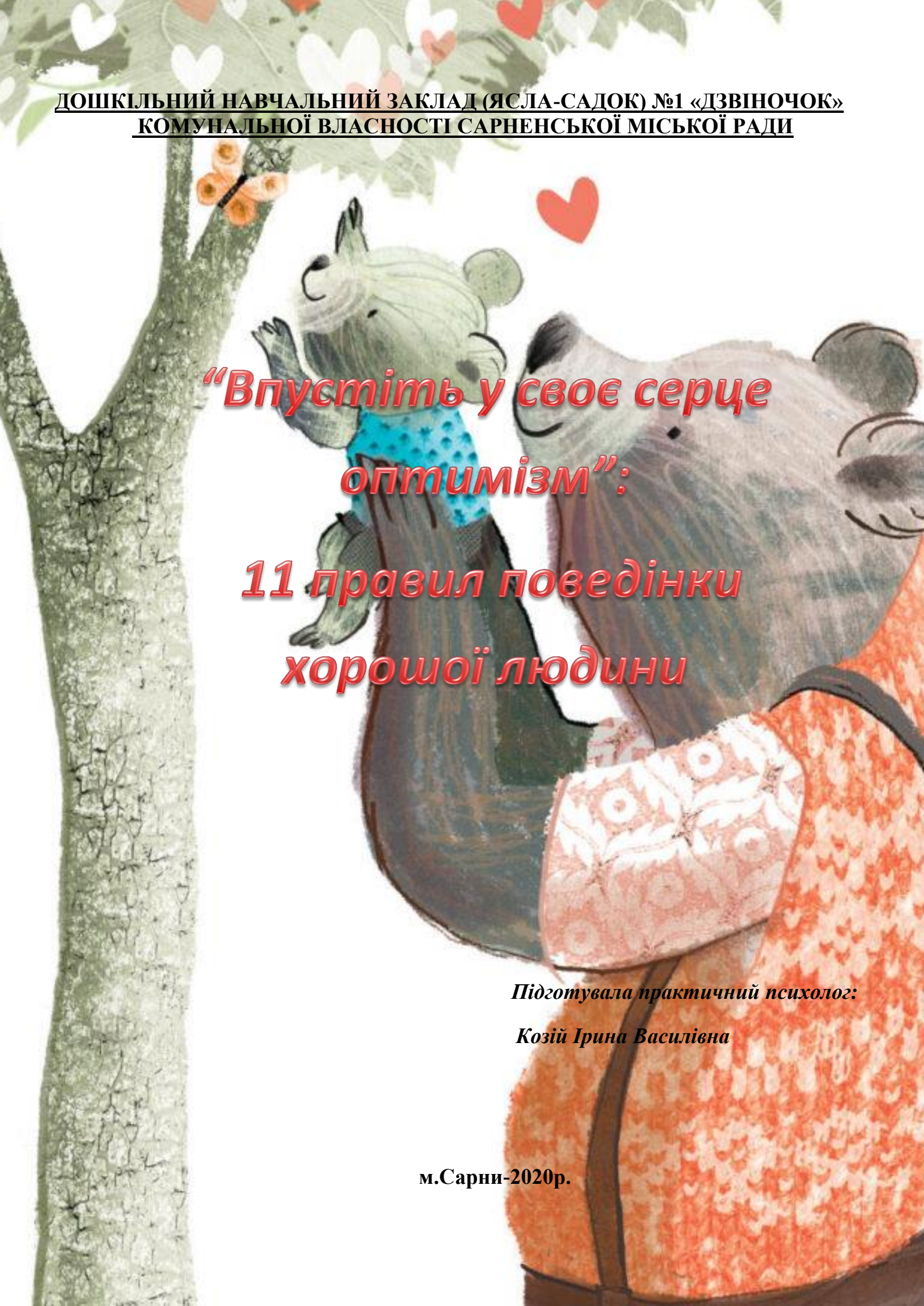
ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД (ЯСЛА-САДОК) №1 «ДЗВІНОЧОК»
КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



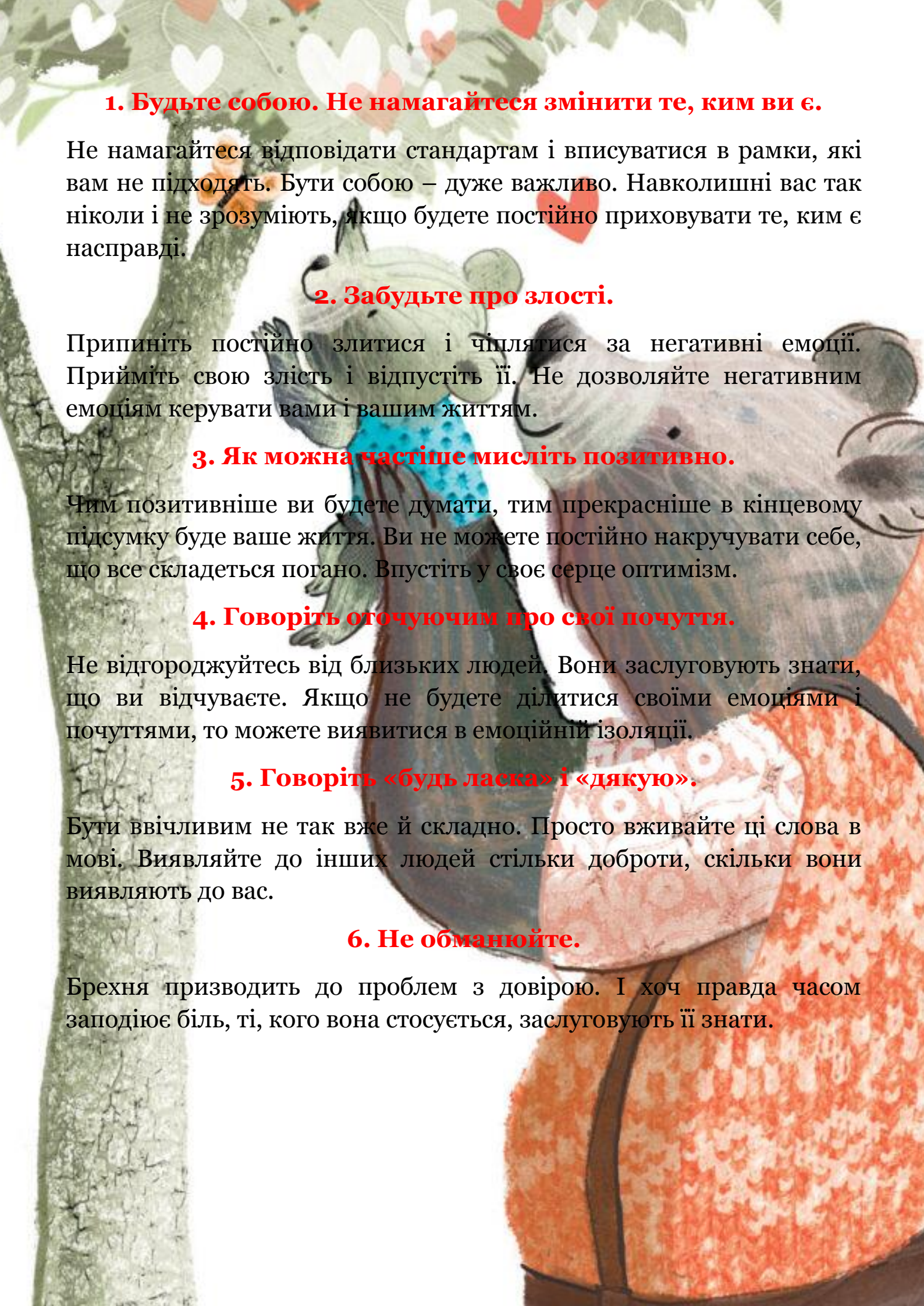
“Впустіть у своє серце оптимізм”:

11 правил поведінки хорошої людини

Підготувала практичний психолог:

Козій Ірина Василівна

м.Сарни-2020р.



1. Будьте собою. Не намагайтеся змінити те, ким ви є.

Не намагайтеся відповідати стандартам і вписуватися в рамки, які вам не підходять. Бути собою – дуже важливо. Навколишні вас так ніколи і не зрозуміють, якщо будете постійно приховувати те, ким є насправді.

2. Забудьте про злості.

Припиніть постійно злитися і чіплятися за негативні емоції. Прийміть свою злість і відпустіть її. Не дозволяйте негативним емоціям керувати вами і вашим життям.

3. Як можна частіше мисліть позитивно.

Чим позитивніше ви будете думати, тим прекрасніше в кінцевому підсумку буде ваше життя. Ви не можете постійно накручувати себе, що все складеться погано. Впустіть у своє серце оптимізм.

4. Говоріть оточуючим про свої почуття.

Не відгороджуйтесь від близьких людей. Вони заслуговують знати, що ви відчуваєте. Якщо не будете ділитися своїми емоціями і почуттями, то можете виявитися в емоційній ізоляції.

5. Говоріть «будь ласка» і «дякую».

Бути ввічливим не так вже й складно. Просто вживайте ці слова в мові. Виявляйте до інших людей стільки доброти, скільки вони виявляють до вас.

6. Не обманюйте.

Брехня призводить до проблем з довірою. І хоч правда часом заподіює біль, ті, кого вона стосується, заслуговують її знати.



7. Не чекайте від людей тільки найгіршого.

Не припиняйте спілкуватися з людиною через якісь (можливо, надумані) дрібниці. Всі ми люди. Всі ми здатні змінюватися. Давайте другий шанс тим, хто його заслуговує.

8. Думайте про оточуючих людей.

Не зациклюйтесь на собі. Іноді важливо приділяти час роздумам про те, що відчувають інші люди. Значення мають не тільки ваші емоції і почуття.

9. Просіть вибачення, коли це необхідно.

Не намагайтеся уникнути вибачень. Якщо вам потрібно попросити вибачення, зробіть це. Життя занадто коротке для того, щоб ризикувати хорошими відносинами. Якщо відчуваєте свою вину, просто попросіть пробачення.

10. Проводьте час з тими, хто для вас важливий.

Не забувайте показувати дорогим для вас людям, що вони важливі. Нагадуємо ще раз – життя занадто коротке.

11. Виконуйте те, що обіцяєте.

Не обіцяйте, якщо не готові або не можете стримати свою обіцянку. Погоджуйтеся тільки на те, що дійсно готові зробити.