Дорогой друг!

 Во время карантина есть возможность поработать над развитием уверенности в себе, ведь это качество необходимо и в учебе , и в жизни!

Уверенный в себе человек меньше волнуется при ответах у доски и на экзаменах, легче коммуницирует (общается) с людьми. Уверенному человеку легче устроиться на престижную работу, он быстрее заводит знакомства, умеет договариваться с людьми без ущерба для себя и других.

Советы психолога подросткам для выработки уверенности. Просмотрите видеоролик и попробуйте это в реальных условиях:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2433753376723433121&text=видеоуроки+по+психологии+для+подростков&text=психологии+&path=wizard&parent-reqid=1587558265824935-1254317235655817642400288-production-app-host-vla-web-yp-16&redircnt=1587558274.1>

Ирина Алексеевна!