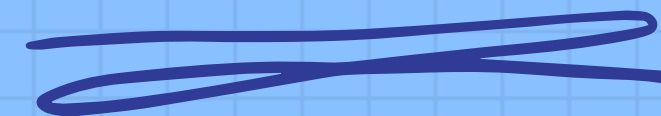




Чому порівнювати себе
з іншими не завжди
корисно: поради
психолога для підлітків

ЗНВК №67



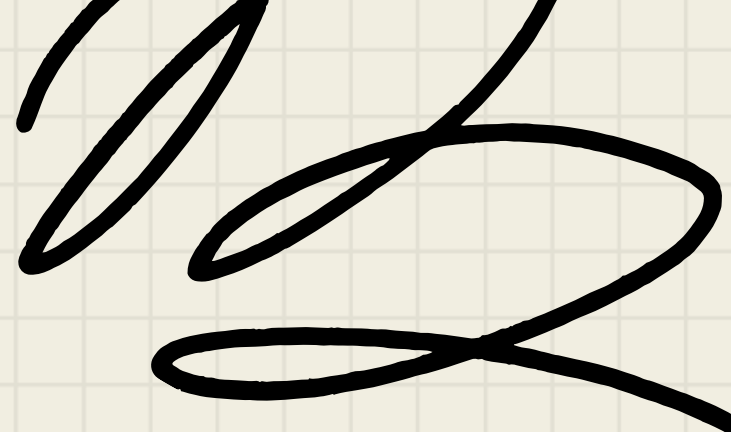
Ілюзія ідеальності: Те, що ви бачите в інших, часто є лише відредагованою картинкою. У соціальних мережах люди схильні показувати свої найкращі моменти, замовчуючи труднощі та невдачі. Порівнюючи своє "закулісся" з чужим "парадом", ви не отримуєте об'єктивної картини.

Унікальність кожного: Кожен з вас – неповторна особистість зі своїми сильними сторонами, слабкостями, мріями та цінностями. Порівнюючи себе з кимось іншим, ви знецінюєте свою власну унікальність і намагаєтеся вписатися в чужі рамки.

Втрата мотивації: Постійне порівняння з більш "успішними" може призвести до почуття безпорадності та зниження мотивації. Навіщо старатися, якщо хтось все одно кращий? Такий підхід гальмує ваш особистий розвиток.

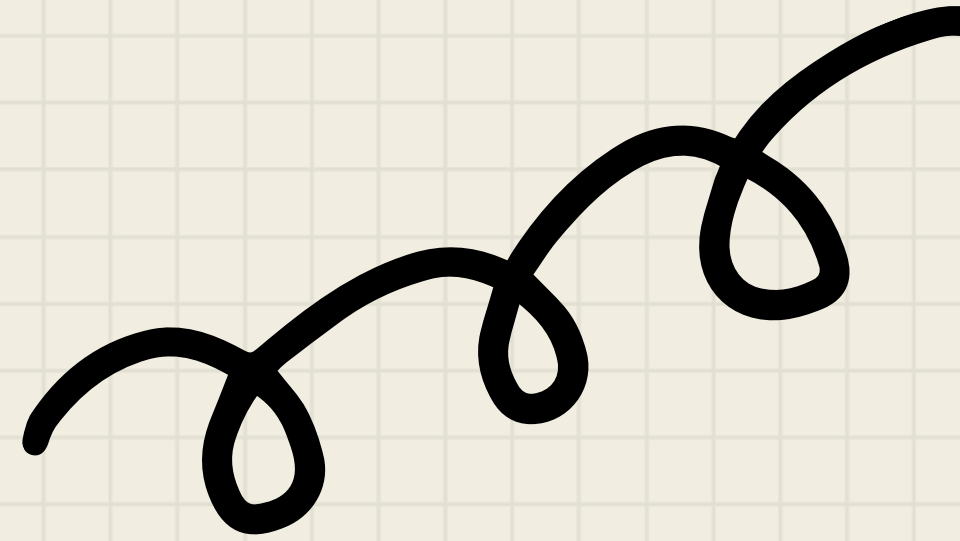
Невдячність: Захоплюючись чужими досягненнями, ви можете забувати цінувати те, що вже маєте, свої власні здобутки та зусилля.

Різні шляхи розвитку: У кожного свій темп і свій шлях. Хтось може швидше досягати певних результатів, але це не означає, що ви гірші або що вам не вдасться досягти своїх цілей у свій час. Зосередьтеся на власному прогресі, а не на швидкості інших.



Що ж робити замість

того, щоб порівнювати
себе з іншими?



Зосередьтеся на власному зростанні: Порівнюйте себе сьогоднішнього з собою вчорашнім. Відстежуйте свій прогрес, радійте навіть невеликим досягненням. Запитайте себе: "Що нового я навчився сьогодні?", "В чому я став кращим?".

Визначте власні цілі та цінності: Що насправді важливо для вас? Чого ви хочете досягти? Коли ви орієнтуєтеся на власні цінності та цілі, думки про чужі успіхи відходять на другий план.

Навчайтеся у інших, а не заздріть: Замість того, щоб відчувати заздрість, спробуйте побачити в успіхах інших джерело натхнення. Подумайте: "Що я можу навчитися у цієї людини? Які її якості мені імпонують?".

Будьте вдячні за те, що маєте: Знайдіть час, щоб подумати про всі хороші речі у вашому житті: ваші таланти, можливості, підтримку близьких. Вдячність допомагає змістити фокус з того, чого вам не вистачає, на те, що ви вже маєте.

Пам'ятайте про свої сильні сторони: Кожен з вас має унікальні таланти та здібності. Зосередьтеся на їх розвитку, і це принесе вам набагато більше задоволення, ніж спроби бути кимось іншим.

Обмежте вплив соціальних мереж: Якщо ви відчуваєте, що соціальні мережі змушують вас постійно порівнювати себе з іншими, спробуйте обмежити час їх використання або відписатися від акаунтів, які викликають у вас негативні емоції.

- **Говоріть про свої почуття: Якщо вам важко впоратися з почуттям заздрості чи розчарування через порівняння з іншими, не бійтеся поговорити про це з батьками, друзями або шкільним психологом.**



Пам'ятайте, ваш шлях – унікальний і цінний сам по собі. Зосереджуючись на власному розвитку, ви зможете досягти набагато більшого і відчувати себе набагато щасливішими. Цінуйте себе, свій прогрес і свій власний темп!