



## ЯК ЗАЗДРИТИ ПРАВИЛЬНО?

- 1 Слід зізнатися самому собі, що ви заздрите.** Можливо, спершу це буде не дуже легко, але далі справи підуть краще.
- 2 Треба зрозуміти, чому саме ви заздрите.** Приміром, може виявитися, що неприємні почуття викликав не новий трансформер у руках товариша, а те, що увага всіх інших дітей тепер прикута до нього. Але ж по-справжньому дружать не з тим, у кого яскраві іграшки, а з тим, хто щирий, привітний і товариський.
- 3 Варто подякувати своїй заздрості.** Адже тепер ви точно знаєте, чого бажаєте. Наприклад, похвали від учителя.
- 4 Слід почати діяти, щоб досягти бажаного:** вивчити вірш, прочитати додаткову книжку, полоти квіти у класі чи витерти дошку.
- 5 Треба зосередитися на власних позитивних якостях, помічати свої досягнення й успіхи.** Для цього можна навіть виписати на окремих папірцях свої позитивні риси ("гарно співаю", "швидко бігаю", "чесний", "вмію плавати", "здатний зберігати таємниці") і скласти в коробочку. Коли наступного разу відчуєте заздрість до чийось успіхів, дістаньте один папірець із коробочки, прочитайте і порадійте за себе.

