Беседа «Как развить уверенность в себе».

Каждый делится своим жизненным опытом, а психолог дополняет и обобщает сказанное.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств, недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Низкая самооценка – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требует отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

Как же обрести уверенность в себе и повысить уровень самооценки? Необходимо самому приложить максимум усилий. (Мнения выписываются на доске и дополняются ведущим).

-Улучшить внешность (прическа, макияж, следить за фигурой).

-Заниматься самообразованием, развитием своих талантов.

-Достигаем успеха в каком-то деле.

-Обесцениваем других людей.

-Выигрываем конкурсы, соревнования.

-Помогаем другим людям (похвала).

-Украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты лучший!»…

-«Нарываемся» на комплимент.

-Не ставим глобальных целей.

-Имеем хобби, как способ выделиться из толпы.

-Усилием воли стараемся себя перебороть.

-Сделать что-то на грани возможного.

Правила поднятия самооценки.

1).Утром приложи максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нем, все ли в порядке.

2). Не зацикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

3). Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

4). Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.

5). Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может для этого человека это единственный способ побороть смущение. И главное – не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

6). Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.

7). Избегайте ситуации, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.

Вывод. Человек способен к различным вариантам самонастроя, он может настраиваться как на успех, так и на неудачу. Оптимист настраивается только на то, что ему полезно, на то, что ему необходимо, на то, что приведет его к желаемому жизненному успеху.

4. Упр. «Комплимент».

Поставьте два стула в центре круга друг напротив друга. Желающий участник занимает один из двух стульев, все остальные по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый участник должен занять место слушателя.

5. Упр. «Хвастовство»

По кругу каждый по очереди говорит: « Я лучше всего знаю (умею) …», до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

6. Рефлексия.

- Поделимся своими ощущениями, переживаниями.

- Что вы почерпнули для себя?

Занятие № 3. Не доводи меня до совершенства.

Задача: Создание условий для формирования личностных качеств, необходимых для специальной и личностной успешности.

1. Упр. « Я – индивидуальность».

Учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя и называют качества присущие им, которые начинаются с букв, имеющихся в имени.

2. Анкета «Мои представления».

По предложенному списку качеств личности отметить качества, которые не нравятся в людях; качества, которые характеризуют личность (идеал); качества, характерные для себя и для будущей профессии.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| список качеств | человек, который меня раздражает | человек, в котором я вижу идеал | мои качества личности | качества для профессии (название) |

Список качеств: агрессивный, глупый, инициативный, несдержанный, болтливый, веселый, приветливый, упрямый, конфликтный, способный, хитрый, активный, общительный, честный, грубый, пассивный, послушный, трудолюбивый, наглый, своевольный, аккуратный, беззащитный, ответственный, замкнутый, лидер, ленивый, равнодушный, скромный, неряшливый, дерзкий, независимый, умеющий слушать, злой, внимательный, невоспитанный, исполнительный, отзывчивый, доверчивый.

 **«Воспитание уверенности в себе. Уверенность и самонадеянность» (кл.ч.).**

**Как развить уверенность в себе**

Вы когда-нибудь задавали себе вопросы: "Кто я? Что я делаю? Чего я заслуживаю?" Те, кто могут ответить на эти вопросы - довольно уверенно стоят на ногах. Те, кто не может - испытывают недостаток в одном из самых важных качеств - уверенности.

**Что такое уверенность в себе?**

Уверенность, чувство собственного достоинства, самооценка, гордость - все эти слова означают приблизительно одно и то же - понимание себя и способность реально себя оценивать.

Уверенность означает принятие каждого момента таким, какой он есть, с его как хорошими, так и плохими сторонами. Она придает нам силу. Уверенность в том, что вы сможете добиться поставленных целей - залог того, что вы получите удовлетворение от вашей жизни.

**Нехватка уверенности в себе - порочный круг**

Нехватка уверенности в себе может создать много проблем, потому что:

Когда вы сомневаетесь в своих способностях, вы стараетесь избегать всего, что кажется вам слишком трудным. Причина в вашем несоответствии и некомпетентности, которые вы сами себе приписываете ("У меня ничего не получится!"). Вы легко сдаетесь и не доверяете сами себе.

Вы не считаете, что достойны восхищения и часто заставляете других игнорировать ваши способности и недооценивать вас.

Вы сомневаетесь в себе, и поэтому постоянно ищете одобрения и поддержки у своих друзей и близких. Это может стать навязчивым. Некоторые сомневаются в полученном одобрении, тем самым ухудшая отношения.

Люди, отрицающие свои способности и предпочитающие оставаться в тени, почти никогда не добиваются успеха. Они лишены возможности почувствовать признание, удовлетворение и восхищение. Неуверенность - это порочный круг, который в итоге может привести к серьезным психологическим проблемам.

Признание - один из ключевых "витаминов" души. Отсутствие его заставляет нас страдать. Ученые считают, что чувство собственного достоинства сильно влияет на наше психическое здоровье.

**Уверенность бесценна**

Можно иметь очень хрупкое чувство самоуверенности, и жить с ним счастливо. Неважно сколько в нас уверенности, важно ее стабильное наличие в таких областях нашей жизни, как:

Наша внешность и наша фигура.

Наш профессиональный рост.

Наши отношения.

Наши таланты.

Вы должны сами чувствовать, что вы движетесь и растете. Не сравнивайте, насколько вы лучше или хуже других. Избегайте превращения чувства неполноценности в навязчивую идею. Найдя свои слабости, не вините себя в них, а постепенно улучшайтесь. Не забывайте о своих козырях (они есть у всех).

**Упражнения для развития уверенности**

Путь к завоеванию чувства собственного достоинства и здоровой уверенности тернист. Нельзя в один прекрасный день проснуться и стать уверенным. Есть целый ряд маленьких ежедневных упражнений, которые могли бы вам в этом помочь.

**При столкновении с неудачами**

Сохраняйте четкую позицию, сталкиваясь с проблемами и неудачами. Не воспринимайте их как несправедливость или как свидетельство о том, насколько вы неспособны. Неудачи естественны, нет человека, которому удалось бы их избежать.

Помните, что вы имеете дело с реальной проблемой, а не с невезением. Вы не должны испытывать чувство вины.

Ищите решение проблемы. Возьмите на рассмотрение вопрос: "Как я могу решить эту проблему?", а не "Кто виноват?"

Не раздувайте проблемы. Попытайтесь их решить вместо того, чтобы чувствовать себя разочарованными и отчаянными.

**Не все “в ваших руках!”**

Когда вы чувствуете, что теряете контроль над ситуацией, напомните себе о причинах, чтобы продолжать верить. Жизнь непредсказуема. Часто желаемое оказывается намного ближе, чем мы предполагаем. Вспомните день, когда вы думали, что опоздаете на поезд, но в итоге этого не произошло. Или когда вы думали, что не сможете достигнуть цели, но все равно сделали это. Держите такие моменты вашей жизни в памяти, вспомните о них, когда готовы будете отчаяться. Расслабьтесь и возьмите ситуацию в свои руки.

Верьте в свои собственные силы, но не забывайте, что вы не можете контролировать все. Есть вещи, которыми вы не можете управлять. Это и делает жизнь более интересной.

**Спрашивайте и слушайте**

Когда у вас возникают сомнения в себе спросите мнение других людей. Что они думают? Понравилось ли им? Какие положительные моменты и промахи они могут выделить? Что бы они сделали иначе? Проанализируйте ответы. Постарайтесь не начинать сразу же оправдываться. Дослушайте и подумайте немного об услышанном.

Мнение окружающих необходимо, чтобы лучше понять себя. Вы не должны узнавать его только тогда, когда заранее уверены в том, что оно будет положительным. Пусть иногда вам не нравится то, что вы слышите, критика полезна.

**Воспитайте в себе уверенность**

Множество людей считают, что у них нет никакой уверенности, это заставляет их чувствовать себя несчастными и подавленными. Это неправильно. Уверенность есть у каждого человека. Иногда ее проявления могут быть незаметны даже нам самим. Мы сами не верим в то, что она есть, и не хотим замечать ее. Многое из того, что вы выполняете каждый день, требует большой уверенности в себе. Обратите внимание на эти моменты, и вы сможете воспитать в себе чувство собственного достоинства.

**Эксперимент с вашими пределами**

Старайтесь каждый день устраивать вашей уверенности маленькие проверки. Результатом не обязательно должен быть оглушительный успех.

Если вы полагаете, что вам должны сделать скидку, потому что цена слишком велика, не стесняйтесь попросить об этом. Если вам не сделают скидку, не расстраивайтесь, важен тот факт, что вы об этом попросили, если сделают - еще лучше.

Попробуйте выполнить эти элементарные вещи и вы сможете узнать ваши возможности.

Цель ваших действий - приобретение опыта, открытие и познание себя. Вы можете сделать большее.

**Не вините себя**

Каждый раз, когда вы делаете ошибку, или начинаете сомневаться - не вздумайте разочаровываться и ни в чем себя не вините. Проявите к себе такое же милосердие, какое проявили бы к хорошему другу, попросившему у вас помощи. Разве вы не поддержали бы его? Признайтесь себе, что вам тяжело и что вы только учитесь.

Для того, чтобы поверить в себя, вам предстоит совершить долгий путь. Возможно, вы будете много раз сбиваться с него, главное - не сдавайтесь и идите дальше.

Уверенность в себе… Иногда кажется, что это что-то такое, о чем все знают, но молчат – видимо, скрывают секрет своего счастья. Хотя скрывать, в общем-то, нечего: каждый может стать уверенным в себе – нужно только оторвать своя пятую точку от дивана и начать что-то менять в своей жизни.

Уверенность в себе означает, что вы верите в ту, которую каждое утро видите в зеркале. Уверенность очень тесно связано с самооценкой, но не равна ей. Низкая самооценка – это когда вы считаете себя плохой и никчемной. Низкая уверенность в себе – когда вам кажется, что у вас ничего не получится. Одно про ваши качества, а другое про ваши действия.

Достоинство – это значимость человека. Свое достоинство каждый из нас проявляет ежедневно и ежечасно – на работе, в учебе, дома. Это чувство обнаруживается в сопротивлении каждого уважающего себя человека всяким попыткам унизить, оскорбить, оклеветать его, ввести других в заблуждение относительно своей личности. Это чувство возвышает человека, придает его деятельности, всем его стремлениям определенное благородство.

Могут найтись люди, способные оскорбить, унизить вас, но право на самоуважение отнять невозможно.

Чувство собственного Достоинства –

Вот таинственный инструмент,

Созидается он столетиями,

А утрачивается в момент.

Под бомбежку ли, под гармошку,

Под красивую ль болтовню

Иссушается, разрушается,

Сокрушается на корню.

Чувство собственного Достоинства –

Вот таинственная стезя,

На которой разбиться – запросто,

Но с которой свернуть нельзя.

Потому что без промедления,

Вдохновенный, чистый, живой,

Растворится, в пыль превратится

Человеческий образ твой.

Б. Окуджава