

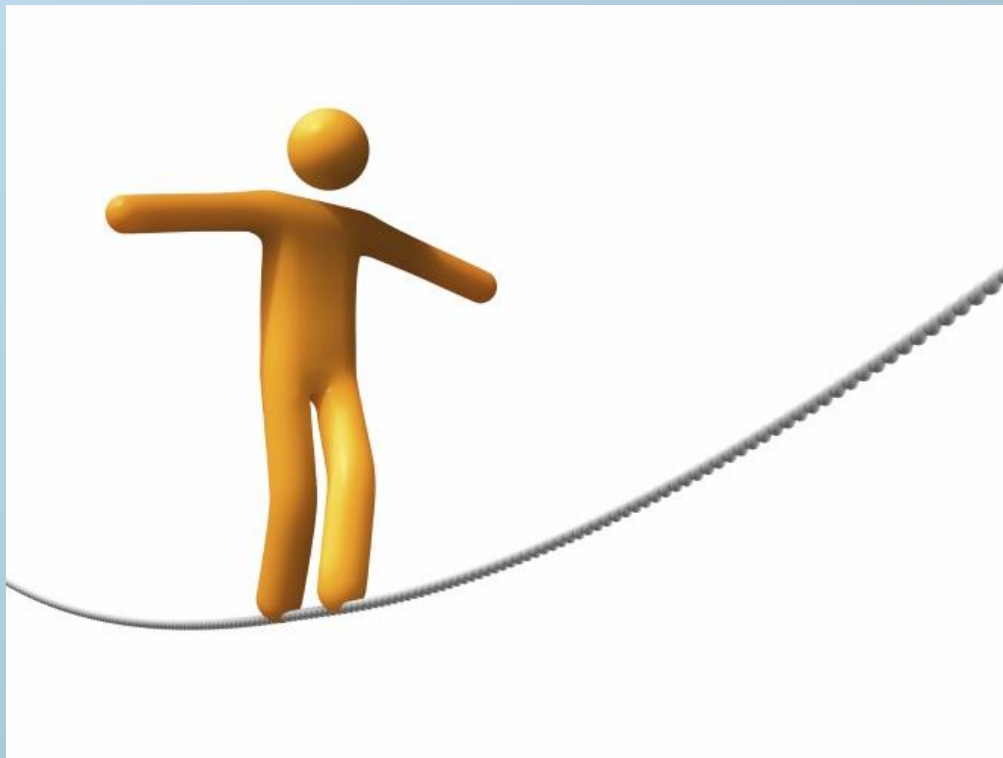
# Уверенное поведение



**О. М. Карпова,  
педагог-психолог  
МБОУ «Хомутовская  
СОШ»**

*Независимо от того, как вы себя чувствуете внутри, всегда старайтесь выглядеть победителем. Даже если вы позади, устойчивый вид контролирующего себя и уверенного человека, может дать вам психический заряд, который приведёт к победе.*

*Артур Эш.*



**Уверенность** – это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки... и при этом, не боясь совершить ошибки.

**Уверенность в себе**- показатель сильной личности, эффективного в жизни человека, который ставит цели и добивается своего...

- *надо покорить "Эверест"- он покоряется...*
- *надо решить проблемы- они решаются...*
- *надо толкнуть речь - она толкается (причем легко, красиво, интересно...)*
- *надо с кем-то разобраться...- в общем, надо, значит надо...*



# Как выглядит уверенность, уверенное поведение, уверенный в себе человек?

- *взгляд*: открытый, прямой, доброжелательный, если надо, твердый... часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную.

- *поза*: свободная, все действия уместны и функциональны; движения спокойны, точны и размеренны...

- *речь*: говорят громко, но не кричат. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли.

От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

- высоко оценивают свои возможности. Считают, что собственных сил с избытком хватает для выполнения практически любой поставленной перед собой задачи.

Всегда открыто говорят о своих чувствах, желаниях и требованиях, умеют отказывать, способны устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

Не боятся ставить перед собой новые цели и с энтузиазмом берутся за их выполнение.



Есть еще и другие понятия в контексте уверенности- неуверенности, такие как агрессия, самоуверенность..

*К примеру, если человек пришел в незнакомый дом и уложил там на стол свои ноги, то трудно назвать такое поведение не уверенным, но и уверенным его тоже не назовешь, скорее наглым, беспардонным, бескультурным..., поскольку ущемляет достоинство, принижает значимость хозяев дома, рядом находящихся людей...*



Именно для таких случаев психологи ввели понятие

## **Ассертивность**

как способность действовать уверенно, не ущемляя достоинства, интересов, целей других людей...

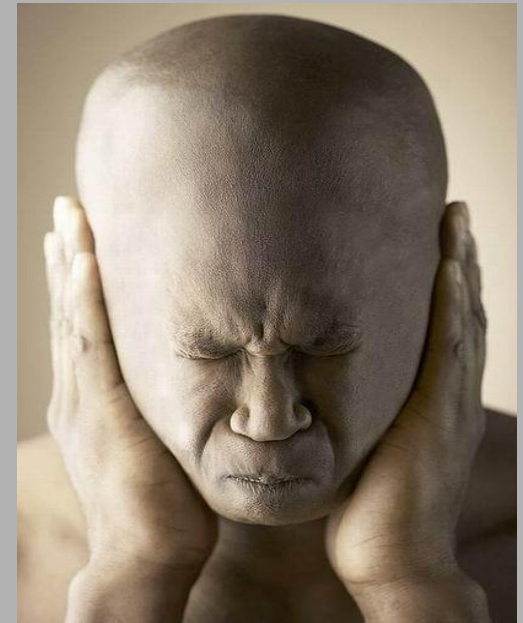
Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается

***уверенным в себе.***

Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, то есть во взаимодействии с социальным окружением.

Существенную роль в возникновении неуверенности играет ***социальный страх***, испытываемый человеком в определенных ситуациях.

*Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя.*





Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется *страх*; этот демон сидит у человека на плече и нащёптывает ему: «Ты не сможешь это сделать...»  
Н. Хилл. Закон успеха

- страх критики
- страх быть отвергнутым
- страх оказаться в центре внимания
- страх показаться неполноценным
- страх начальства
- страх новых ситуаций
- страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании
- страх не суметь сказать «нет».

*В той или иной степени эти страхи, конечно, присутствуют в психике любого человека. Проблема неуверенных в том, что у них социальный страх становится доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность.*



## 9 способов борьбы со страхом:

### 1. Понимание и осознание того, что страх - великое препятствие.

Ничто - ни отсутствие денег, ни знаний, ни успеха, ни обстоятельства так не мешают нам в достижении своих целей и желаний как страх. Хорошая новость - если мы сами создаем свои страхи, значит мы самостоятельно можем с ними справиться.

### 2. Смех.

Смех полностью уничтожает страх. Смех более могущественен, чем страх. Смейтесь, когда вы думаете о том, чего вы боитесь.

### 3. Посмотрите страху в лицо.

#### 4. Страх означает перемены.

Если вы хотите изменить свою жизнь, вы должны постараться и начать делать новые вещи. Все новое, незнакомое всегда вызывает страх. Поэтому, если вы боитесь, значит вы идете тропой перемен.

#### 5. Никому не говорите, что вы боитесь.

Когда вы говорите о своих страхах, вы получаете разрешение бояться и даете себе установку на ошибки.

#### 6. Сравните свой страх с конечным результатом.

Если время и энергия, которую вы затрачиваете на страх стоит разрушения вашей мечты, цели, успеха, то можете продолжать бояться.

#### 7. Осознайте, что у страха есть свой резон.

Если бы не было страха, то все люди на земле были бы потрясающе успешны!

#### 8. Вспомните о прошлом.

Вспомните то время, когда вы позволили страху взять над собой верх. Чего вы лишились тогда? Какие возможности упустили? Не переживайте о своих прошлых ошибках, но и не давайте страху повторить их.

#### 9. Напоминайте себе, что мы живем один раз.

Жизнь коротка, и мы должны помнить это все время.

*Завтра никогда не гарантировано.*

## СПОСОБЫ БЫСТРОГО ОБРЕТЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

*Перед тем, как вам предстоит побеседовать с людьми или выступить с речью, проделайте следующее:*

- Сделайте 5 медленных, дыхательных движений, при этом старайтесь почувствовать, как ваши разум и тело успокаиваются и одновременно концентрируются.
- Почувствуйте, что волнение покидает Вас вместе с выдыхаемым воздухом.
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Насладитесь образами и звуками это успеха.
- Почувствуйте себя преисполненным энергией и энтузиазма.

**И наконец**, успокойте свои нервы, представив, что Вы лежите на золотистом прогретом на солнце песке на берегу чистого синего океана.

Постарайтесь сделать этот образ как можно ярче и удерживайте его в своем сознании в течении 30 секунд.

*А теперь войдите и удивите всех!*

## Упражнение «Молодец!»

*Психологический смысл упражнения.*

*Формирование уверенного поведения в момент стресса.*

*Инструкция:* Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний - внутренний.

Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего; встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях.

Тот, кто слушает -загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

*Анализ:*

- 1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?*
- 2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»*
- 3. Чему вы научились у своего партнера?*

# З Д О Р О В Ь Е

ЭТО

**ПОЛНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**физическое**

**душевное**

**социальное**

*а не только отсутствие болезней или  
физических дефектов*



Успехов и удачи вам!

