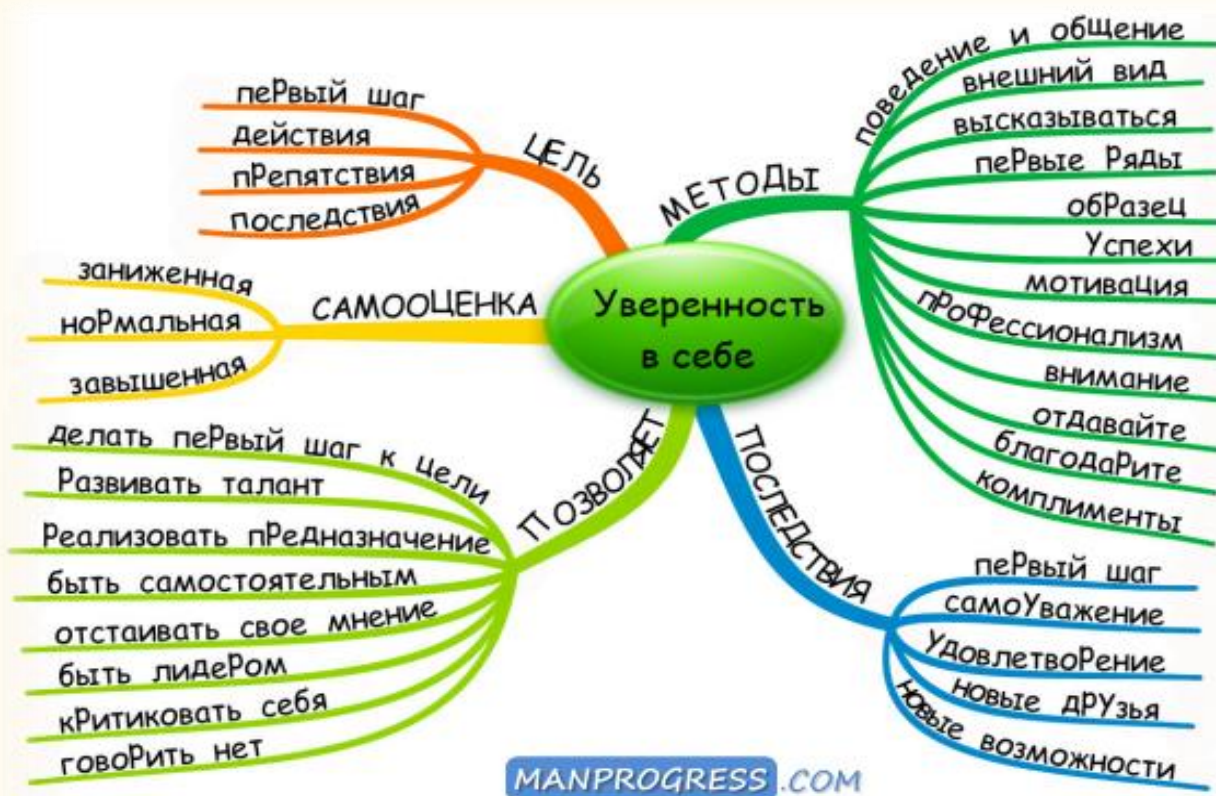


# ПРОЕКТ НА ТЕМУ:

## "Уверенность-путь к успеху"



**Цель:** познакомить подростков с признаками, характерными для уверенного, неуверенного и самоуверенного в себе человека, сформировать чувство уверенности; отработать навыки уверенного поведения.

**Задачи:**

1. Дать каждому обучающемуся знания о самом себе и научить его получать эти знания.
2. Способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции.
3. Способствовать личностному росту и нравственному самосовершенствованию учащихся. Создать условия для раскрытия творческого потенциала.
4. Совершенствовать коммуникативные умения учащихся.

Почему не всегда удаётся сказать «нет»?

К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит «да», несмотря на то, что хотел бы сказать «нет». Почему мы делаем то, чего на самом деле не хотим? Потому что большинство из нас чувствует необходимость «следовать за толпой», оправдать ожидания, чтобы не быть отвергнутым или заслужить одобрение (т.е. проявляет конформизм).

Еще один интересный момент: хотя мы все хотим чувствовать себя неповторимыми и подчеркнуть нашу индивидуальность, стремимся не просто отличаться от среднего человека, а быть лучше среднего, — оказывается, мы не любим сильно выделяться на фоне окружающих.

В итоге неумение стать «нет» может привести к пропускам уроков, агрессии по отношению к другим людям. Цена за это может оказаться слишком высокой.

Право на отказ. Считается, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать «нет», если на вас оказывается психологическое давление, — признак психологически здоровой личности, самодостаточной.

Если вы хотите научиться говорить «нет», то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся другие. Иногда хочется сказать: «Вас никогда не будут любить, если вы не рискнете побыть нелюбимыми».

Упражнение «Веселое интервью».

Цель: взаимодействие, положительный эмоциональный настрой через юмористическую игру.

Каждый участник вытягивает карточку с шуточным вопросом и задает его соседу, а он в свою очередь тянет карточку с ответом, отвечает на него. Далее вытягивает новую карточку с вопросом и задает его своему соседу. Так продолжается по кругу.



Уверенность в себе – это основа побед в любом деле. Если ты уверен в своих силах, то это уже половина успеха. Уверенность – это особая сила, обитающая внутри тебя, эта сила даст тебе второе дыхание, даже если есть ощущение, что ты не справишься. Но важно отличать уверенность и глупую, безбашенную ничем не подкреплённую самоуверенность.

Эти понятия выглядят очень похоже, но несут абсолютно разный смысл. Ведь уверенность приносит не поражения, а победы, в отличие от самоуверенности, которая поступает из-за глупых рассуждений о том, что ты всемогущий и тебе не стоит, что-либо делать для успеха, ведь ты и так справишься.

Я считаю, что главный секрет успеха в целом по жизни – уверенность в себе. Уверенность к человеку приходит только тогда, когда он научится полностью контролировать свои эмоции во всех аспектах жизни, обретет смелость к принятию решений и выработает позитивную самооценку своих сил и способностей. Уверенного в себе человека можно различить по походке, мимике, интонации, осанке, в любой ситуации он остается спокойным и уравновешенным.

Не стоит забывать, что уверенность в себе - это эмоциональное состояние человека, оно может исчезать, через время появляться вновь. Сомневаться в себе это тоже нормальный человеческий фактор, главное, чтоб он не мешал новым начинаниям. Ведь быть уверенным в себе это не значит, что человек никогда в себе не сомневается, доли сомнения будут присутствовать всегда, весь смысл состоит в том, что уверенный человек может перебарывать свои страхи и сомнения.

Очень часто бывают такие ситуации, что мы волнуемся и в поисках поддержки спрашиваем у друзей, знакомых «как ты думаешь, получится или нет?». Но к сожалению не каждый человек способен нам дать эту поддержку. К счастью я таких людей еще не встречала, и всегда при таком вопросе слышала только: "у тебя все получится." Советы такого плана придают уверенность и вернее будет всегда спрашивать у людей, которые достигли успехов, в той сфере, которая вам нужна.

#### Задание №1. Пантомима «Люди с разной самооценкой»

А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная, кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите.

Я прошу выйти к доске трех моих помощников.

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой.

Я режиссер, читаю вам, как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его.

1) Неуверенный в себе человек    2) Уверенный в себе человек    3) Самоуверенный человек

- 1) 1. Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону.
2. Голова опущена.
3. Спина сутулая.
4. Руки помещены перед собой.
5. Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты.

- 2) 1. Смотрит окружающим в глаза.
2. Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок.
3. Спина у него прямая, плечи развернуты.
4. Руки могут быть убраны за спину.
5. Ноги на ширине плеч и расслаблены.

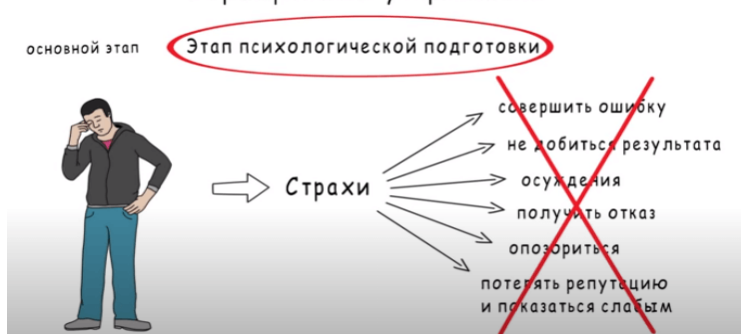
- 3) 1. Стоит вполборота.
2. Правое плечо слегка выставлено вперед.
3. Голова высоко поднята.
4. Смотрит высокомерно, дерзко.
5. Руки на поясе.
6. Упор на левую ногу, правая выставлена вперед.

У всех все прекрасно получилось. Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный в себе человек? (Нет, это человек с низкой самооценкой, неуверенный в себе.)

(Второму ученику.) А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек... (далее читает по таблице признаки уверенного в себе человека.) А теперь прошу вас изобразить еще одного героя. (Третьему ученику.) Этот герой... (далее читает по таблице признаки уверенного себе человека).

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связывают с нахальством, хамством. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком.

### Формирование уверенности



Общественная мораль говорит нам, что быть скромным хорошо. И это действительно так.

Только вот неуверенность в себе никакого отношения к скромности не имеет. Ничего хорошего в ней нет и поэтому не стоит себя утешать. Быть неуверенным в себе плохо и нет этому никаких оправданий. Неуверенность в себе ослабляет, делает чрезмерно зависимым от других людей.

Да, быть слишком самоуверенным ещё хуже. Люди с завышенной самооценкой встречаются сильно чаще, чем люди с заниженной. Их проблема ещё хуже. Они, как правило, не понимают, что их самооценка завышена. В отличие от людей с заниженной самооценкой.

И в борьбе с заниженной самооценкой важно не перегнуть палку и не превратиться в одного из напыщенных самоуверенных болванов, которых и так немало. Как это сделать? Помимо признания проблемы, я бы ещё посоветовал банальные вещи:

1. Постоянно ставить себя в ситуации, где проверяется уверенность в себе.
2. Узнавать себя.
3. Собирать обратную связь, причём аккуратно выбирать для этого людей: не тех, кто только ругает, и не тех, кто только хвалит.
4. Не бояться совершать ошибки и признаваться в них.

Ну и завершить это выступление хочется одной простой, но значимой цитатой:

"Фальшивая нота, сыгранная неумело, — это просто фальшивая нота. Фальшивая нота, сыгранная уверенно, — это импровизация."