

## УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Как выдумаете, нужна ли человеку уверенность в себе?

А для чего она нужна?

В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по-разному; общаясь с людьми, вид как они себя ведут, можно выделить два вида поведения: одни люди ведут себя уверенно, другие - неуверенно.

Уверенное поведение - человек старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему возможность навязать свою точку зрения. Он уверен в своей правоте. Такое поведение можно выразить формулой «Я равен тебе».

Неуверенное поведение - человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстаивать свою точку зрения. Формула такого поведения: «Я ниже тебя».

Уверенного и неуверенного человека можно узнать не только во время общения с ним, но даже по внешнему виду.

- По каким признакам вы определите уверенного и неуверенного человека?

(Прослушать ответы детей, обобщить.)

У уверенного человека - громкий голос, прямая спина, взгляд прямой, у неуверенного человека - плечи опущены, тихий голос, смотрит в пол.

- Как общаются с людьми уверенные и неуверенные люди?

(Прослушать ответы детей, обобщить.)

Неуверенные - не имеют своего мнения, со всем соглашаются, не могут отстаивать свою точку зрения.

Уверенные - гордые, не любят критики, отстаивают своё мнение.

-Как вы думаете, лучше быть в жизни уверенным или неуверенным человеком?

(Прослушать ответы детей. Обобщить их высказывания.)

Упражнение «Высказывание» поможет вам определить вашу уверенность в себе (раздаются листочки с высказываниями)

1. Ты умеешь открыто высказывать свое мнение.
2. Ты позволяешь себе одеваться так, как считаешь нужным.
3. Ты спокойно доказываешь свою точку зрения.
4. Ты разрешаешь себе иметь убеждение, отличие от других.
5. Ты слушаешь ту музыку, которую хочешь.
6. Ты умеешь открыто выражать свои желания.
7. Ты позволяешь себе не соглашаться с другими, если считаешь это нужным.
8. Ты чувствуешь себя комфортно с любыми людьми.
9. Ты ощущаешь свою ценность и уникальность.
10. Ты действительно понимаешь, что способен на многое.
11. Ты можешь добиться успеха, если захочешь.
12. Ты осознаешь богатство твоего внутреннего мира.

Попробуем догадаться, какие из утверждений выделил каждый из вас.

Входе этого упражнения мы определили, что кто-то в большей, кто-то в меньшей степени уверен в себе.

Уверенность в себе лежит в основе всякого успеха человека. Бывают ситуации, в которых для того, чтобы добиться поставленной цели, нам необходимо почувствовать себя сильным, сконцентрироваться и собраться.

Что вы делаете перед контрольной работой? (Переживаете)

Сейчас я познакомлю вас со следующим способом концентрации своих сил, овладев контролем вы сможете при необходимости быстро обретать чувство уверенности своих сил.

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... Я буду обращаться ко всем одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого в отдельности.

*Представь, что ты стоишь на суше, надо тобой прожектор, который освещает тебя мягким светом.*

*Ты стоишь в кругу золотого света, он окружает тебя с головой до пят. Ты вдыхаешь этот золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела.*

*Ты стоишь в кругу своей силы, где ты чувствуешь себя самым сильным, внимательным, спокойным.*

*Ты можешь представить свой круг силы в тот момент, когда захочешь почувствовать уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя и наполнит уверенностью.*

*Теперь напрягись, потянись и открой глаза.*

- Уверенный в себе человек всегда относится к себе с уважением. Следующие упражнение называется «Звезда самоуважения».

Опирайтесь на качества, которые написаны на доске, создайте свою звезду самоуважения. Выберите из списка те качества, которые вы найдете у себя и запишите их на лучках звезды. На плакате могут быть указаны следующие качества: активность, альтруизм, артистичность, бескорыстие, благородство, великодушие, воля, доброжелательность, дружелюбие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность созидать, трудолюбие, терпимость, тактичность, точность, улыбочивость, умение быть благодарным, умение понимать, умение слушать, упорство, уступчивость, честность, щедрость.

Когда у вас будет плохое настроение, неуверенность в своих силах достаньте свою звезду, посмотрите на неё и выполните своё задание.

### **Работа со сказкой.**

На дне моря (Н.Шилова)

Глубоко-глубоко на дне моря обитают морские звёзды. На первый взгляд кажется, что в жизни нет ничего особенно интересного: ползают себе по дну, ничего не делая, едят да спят. Но это только на первый взгляд ...

Звезды живут семьями. Историю одной такой семьи я и хочу вам рассказать.

Наша звёздная семья жила под большим тёмно-серым кораллом, который окружали бойко разросшиеся водоросли ламинарии.

Два раза в неделю звезда-мама рыхлила под ним песок и выгребла отмершие листья, из которых варила абсолютно несъедобный суп. Каждый день звезда-папа уходил на добычу пропитания. Возвращался он поздно вечером уставший и раздраженный, так как достать еду в последнее время стало просто невозможно. Еще в этой семье жила звездочка-дочка. Ее звали Карина, ей был уже год с лишним. Для морской звезды это приличный возраст. Карина ходила в звездную гимназию, где ее учили правилам выживания в море. После гимназии она возвращалась домой и помогала маме-звезде по дому. И вот в жизни Карины наступил ужасный и очень странный период: ее стали считать взрослой, причем эта взрослость была однобокой, кажущейся, на самом деле ее не было.

Все старшие звезды говорили ей, что вести себя надо иначе, думать надо иначе, говорить иначе, потому что она теперь взрослая. Но принимать решения ей не давали. Однако это еще не полбеда, Карина могла это понять и жить дальше.

Была другая причина для расстройства и переживаний — это ее панцирь, ее внешность. Около двух месяцев назад она начала активно меняться: панцирь стал тонким,

на нем появились впадины и выпуклости. Звездные лучики стали какими-то кривыми и опухшими.

Конечно, не только с Кариной стали происходить такие изменения, но это было слабым утешением. К тому же ее ровесницы были намного привлекательнее, хотя они тоже росли. И с ними все общались, они всегда были в центре внимания, а ее, кривую и некрасивую звездочку, естественно, никто не замечал.

Да еще звезды-родители, которые постоянно твердили, что Карина и так красивая, что внешность не главное, что с возрастом все изменится. Но это с возрастом, а теперь как жить? Карина хотела, чтобы ее замечали сейчас, сейчас приглашали в гости, а не потом, когда-то в будущем.

И вот когда ее в очередной раз не пригласили на день рождения, Карина поняла, что она никому не нужна. Она сидела в своей коралловой комнате, чувствуя себя забытой, брошенной, никому не нужной, и горько плакала. Жизнь проходила мимо нее, она не видела ничего радостного в будущем. «Если все так плохо, — спросила себя Карина, — зачем же мне тогда жить?» Этот вопрос, а точнее, ответ на него, который она даже вслух боялась произнести, напугал ее.

И в этот момент она увидела себя в зеркале: на нее смотрело съездившееся, зареванное существо с маленькими красными, опухшими глазенками. «Просто ничтожество какое-то... — подумала Карина и сама возмутилась этому. — Это неправда, я не ничтожество! Да я не суперзвезда, но ведь звезда! У меня есть друзья, которые меня понимают и ценят, пусть их немного, но ведь все-таки есть! И в конце концов, у меня есть мозги, я сообразительная, пусть об этом не все знают, но все в моих руках».

Сказав все это, Карина поняла, что она верит в себя, в свои силы, в свои способности. И с этой мыслью она умиротворенно заснула. Следующую неделю Карину никто не мог узнать: она отвечала на уроках, помогала одноклассникам выполнять задания, она была веселой, жизнерадостной и общительной. К ней стали обращаться за помощью, прислушиваться к ее мнению. И она как-то незаметно для себя оказалась в центре внимания других морских звезд.

Вот такая вот история приключилась в одной звездной семье глубоко-глубоко на дне моря.

Что в жизни Карины изменилось, когда она поверила в себя?

- Когда Карина поверила в себя, она изменилась, стала веселой, жизнерадостной, общительной. Тоже происходит и с человеком, когда он начинает верить в себя.

Давайте наши занятия закончим тоже в игровой форме. Я начну предложение, а вы закончите.

Вера в себя, необходима человеку для...

- развития

- достижения успехов в различных делах

- умения выражать свои желания

Качества, которые помогают человеку обрести уверенность в себе.

- умение высказывать свое мнение

- иметь свои убеждения

- договаривать свою точку зрения

- уважение к себе