

«Сначала поверь в себя сам, а потом в тебя поверят другие», — вот любимое выражение певицы Аллы Пугачевой.

Как известно, все познается в сравнении. Чтобы до конца понять, что же такое уверенность, нужно прежде разобраться с тем, что такое неуверенность. Отметим главные моменты.

Неуверенность:

- вялость, слабость во всем теле, бледность;
- скованность движений, неестественность жестов, «закрытые» позы;
- нарушение ритма дыхания;
- голос тихий и робкий, заметное изменение тембра, интонационная бесцветность;
- речь невыразительная, отсутствуют четкие формулировки;
- враждебное восприятие мира, чрезмерная обидчивость, слезливость;
- ощущение собственной неполноценности, неловкости, вины;
- ощущение потери контроля над ситуацией.

Уверенность:

- легкость во всем теле;
- ощущение внутренней силы;
- непринужденность жестов и поз, грациозность движений;
- позитивное восприятие мира;
- эмоциональная окраска и образность речи;
- ощущение собственной значимости, гордость;
- ощущение полного контроля над ситуацией.

Как певцу ставят голос, музыканту — руку, так и уверенность тоже «ставится» человеку в раннем возрасте. Если родители, учителя поддерживают в Вас чувство собственной значимости, ориентируют Вас на достижение успеха, хвалят, создают ситуации, в которых Вы ощущаете себя героем, — тогда шансы вырасти уверенным человеком у Вас велики. В любом случае человек должен чувствовать, что он умеет что-то делать лучше других. Позитивный опыт укрепляет веру в себя, веру в свои силы.

Не случайно во всех устойчивых культурах такое значение придается постановке уверенности.

Шаманы северных и южных народов работают с животной силой. У них есть такое заклинание: «Я — весь мир, а весь мир — я». Ниндзя для укрепления внутренней силы используют мантры (специальные звукосочетания, по степени воздействия аналогичные

молитвам, которые настраивают душу) и мудры (особые положения пальцев рук, символизирующие концентрацию силы и обретения сверхвозможностей).

В дзен-буддизме есть прием, позволяющий автоматически исправить настроение и вселить уверенность.

Сделайте глубокий вдох, на выдохе — улыбнитесь. Вдох, на выдохе — улыбка.

И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

Добро пожаловать в секретную лабораторию уверенности команды «Вместе мы – сила!»

Упражнение №1. Разделите лист бумаги пополам. Справа напишите слова неуверенности, слева – слова уверенности. Как правило, слова неуверенности одни и те же для всех: «может быть», «не знаю», «сомневаюсь», «то ли получится, то ли нет», «неуверенность», «разорение», «неудача», «катастрофа», «провал». И не просто записывайте, а прочувствуйте их. Очень важно выполнять это упражнение эмоционально. Включайте все свои эмоции, все свои внутренние силы.

Теперь на левой стороне запишите слова, которые вселяют в Вас уверенность, поднимают настроение. У многих людей они похожи: **«уверенность», «сила», «любовь», «решительность», «счастье», «Я – сильный», «Я – счастливый».** Запишите другие слова, которые действуют на Вас позитивно. Включите все свои эмоциональные силы, **наполните свою душу уверенностью!** А затем возьмите красный фломастер и зачеркните слова неуверенности. Вычеркните их из своей жизни раз и навсегда!

С этой минуты **очень ответственно относитесь к словам.** Помните, что они играют в Вашей жизни важную роль. Как только вы избавитесь от слов неуверенности, Вы сможете победить саму неуверенность! **Ваша первая победа – это победа**

над словами! Делайте это упражнение в кругу семьи, вместе с друзьями, одноклассниками! Наполняйте Вашу страницу слов **уверенности и будьте успешны!**

Упражнение №2. Это тренировка нашей веры! Самое главное научиться фокусировать свой мысленный взгляд на **хорошем.** Представьте, что вам предстоит важное выступление. У Вас появляются мрачные предположения и мысли: Вы все забудете, выйдя выступать, над Вами станут смеяться ваши сверстники, учитель будет рассержен и поставит 2. Но ведь нет никаких оснований думать, что случится что-то плохое! Важно знать - **все образы, которые появляются в вашем сознании, - это Ваше будущее!!!**

Предлагаем научиться «выключать» плохие мысли и образы. Сядьте удобно. Закройте глаза. Вернитесь в прошлое. **Вспомните самый яркий, самый светлый день своей жизни. Вспомните день, когда Вы были абсолютно уверены в себе.** Вспомните где Вы тогда находились, кто был рядом, какие запахи Вас окружали. Вспомните в деталях и красках, что происходило тогда. После того как **Вы наполнили свою душу уверенностью, мысленно увеличьте эту уверенность в 2 раза!** Постарайтесь продлить **приятные ощущения и воспоминания.** Повторяйте это упражнение каждый день перед сном. **У Вас будет подниматься настроение.** Плохие мысли и страхи уйдут из Вашего подсознания. Вы наполните свой мозг **хорошими воспоминаниями.** Если мы сфокусированы на **позитивном,** представляем, что все у нас происходит лучшим образом – **все наши мечты сбудутся, нас ждут победы и успех.**

Упражнение №3. Это касается нашего физиологического состояния. Самый быстрый способ достичь уверенности – это изменить осанку, заставить себя дышать полной грудью. Расправьте плечи, выпрямите спину, поднимите подбородок, дышите глубоко! Подойдите к зеркалу посмотрите на себя. Запомните, как Вы выглядите. Вернитесь в прошлое, где Вы были

абсолютно уверены в себе. Теперь громко с чувством повторите слова, вселяющие уверенность: «Я уверен в себе!», «Я – сильный!», «Я – решительный!», «У меня все получается!»

Основные пути формирования уверенности:

- Осмысление жизненных и будущих профессиональных целей;
- Анализ возникающих конфликтов и ошибок с отработкой приемов их устранения и предупреждения в будущем;
- Адекватное поведение в различных ситуациях человеческого общения;
- Освоение и совершенствование будущего профессионального мастерства;
- Поддержание и укрепление здоровья и работоспособности;
- Создание и поддержание благоприятного внешнего облика, собственного имиджа;
- Освоение навыков самоконтроля и самопрезентации, четкого изложения своих мыслей.

Байка «Ветер и Солнце»

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решили помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем больше старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом, проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж ветер и сам убедился, что плаща ему не сдернуть.

Солнце, видя бессилие соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав тепло солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

Подлинная уверенность в себе способствует: сохранению психофизиологических резервов и энергетических запасов организма человека; повышению эффективности любой деятельности; улучшению отношений с людьми; эффективному процессу принятия решений; сохранению психического и физического здоровья.

Воспользуйся этими знаниями и стань уверенной в себе и толерантной личностью.

**МАОУ СОШ №1
Психологическая служба**

**Добровольческое Движение
«ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА!»**

**Выбирай
уверенность!**

**В твоих руках
жизнь!**

**(Секреты, которые давно
известны психологам, могут
стать компасом и вашей
жизни!)**

г. Когалым