

Факультатив для учащихся 5 классов «Познай себя»

Учитель: практический психолог Чайка Л.В.

Тема:

Уверенность в себе

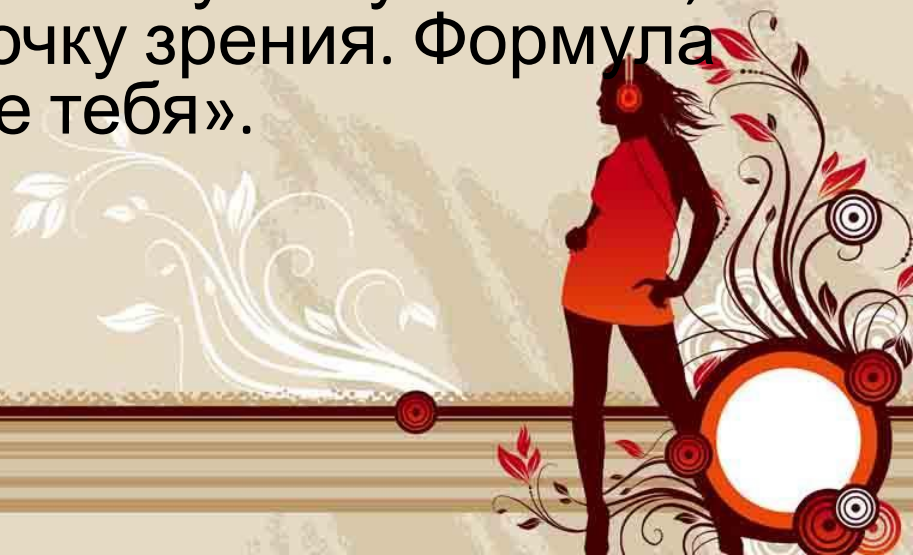


- **Уверенность в себе** — это понятие в психологии, описывающее эмоциональное состояние или устойчивое личностное качество, суть которого заключается в принятии своей индивидуальности, позитивной оценке своих способностей, навыков и прав.
- **Уверенность** — это способность позволять себе иметь определенные запросы, инициативность и смелость в социальных контактах.

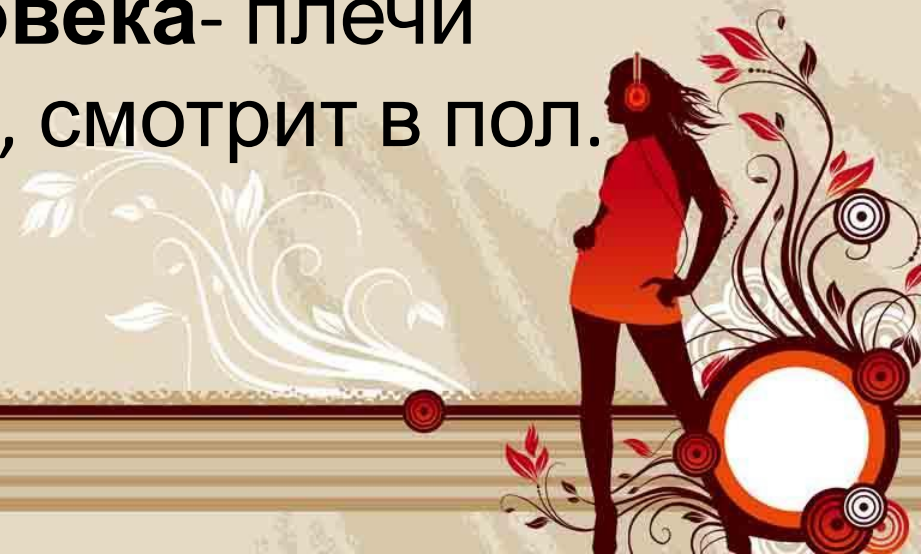
В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по-разному: одни люди ведут себя уверенно, другие - неуверенно.

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.
- **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?

- **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?



Тест

«Насколько вы уверены в себе»



1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы:

- а)** поищите удобного случая выяснить отношения;
- б)** перестанете с ним общаться, и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- а)** громко протестуете;
- б)** молча пытаетесь пробраться вперед;
- е)** ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что

не сможете убедить его;

д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

д) без колебаний направляетесь в первый ряд;

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а по

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет;

е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет;

е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

**е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете
благодарность.**

**20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы
сдавать**

письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы:

«а» - 3 балла, «б» - 0 баллов,

«в» - 5 баллов, «г» - 2 балла,

«д» - 4 балла, «е» - 1 балл.

Определите общую сумму.

Интерпретация результатов:

менее 12 баллов - сильная неуверенность в себе.

12-32 балла - низкая уверенность в себе;

33-60 баллов - средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла - высокая уверенность в себе;

более 72 баллов - очень высокий уровень уверенности в себе.

***Спасибо
за
внимание!***