**Развитие уверенности в себе и повышение самооценки.**

*Уверенность в себе – это способность полагаться*

*на себя, это отвага мыслей, чувств и поступков.*

Формирование уверенности в себе – важная часть личностного роста.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет выразить свои желания, потребности, чувства, переживания так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми «на равных», умеет обратиться с просьбой к другому человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Неуверенный в себе человек, напротив, скрывает свои желания и потребности, сдерживает чувства, никогда не выражая их прямо – они время от времени проявляются в виде плача, крика. Он избегает общения с людьми, которые находятся «выше» его, избегает ситуаций, которые могут угрожать его представлению о себе. Неуверенный человек постоянно чувствует, что его возможностей недостаточно для того, чтобы добиться успеха, что он не имеет необходимых средств и способов поведения. Поэтому он постоянно испытывает волнение, тревогу, даже страх, а затем и вину. Такой человек оказывается «в капкане» отрицательных эмоций. Это разрушительно не только для личности, но и для психического здоровья в целом. У человека неуверенного в себе мало возможностей выбора, поскольку в каждой ситуации он занят лишь одним – защитой и утверждением своего «Я». У уверенного человека нет необходимости самоутверждаться и защищаться, поэтому он достаточно свободен в выборе целей и средств, он может ставить перед собой задачи любого уровня, т.к. не боится спрашивать и может спокойно и открыто говорить о том, чего он не знает. Неуверенный человек чаще всего не признается в том, что он чего-то не знает, боясь показать свою слабость. Поэтому он предпочитает не задавать вопросов, тем самым он, конечно же, реже добивается успеха.

Все мы время от времени переживаем чувство неуверенно­сти в себе.

Все мы зависим от своего жизненного опыта, так что наши ре­акции, мысли, чувства, эмоции, представления, ощущение уве­ренности и т. п. в основном формируются под влиянием трех форм управления сознанием: нашего детства, нашего окруже­ния и того, как мы используем свой прошлый опыт. Опыт успеха, зафиксированный мозгом, придает чувство уверенности в себе и в результате приводит к убежденности: «Я могу это сделать». С другой стороны, опыт неудачи может породить недоста­ток уверенности в себе и сформировать подсознательное убеж­дение: «я не могу этого сделать» или «я недостаточно хорош для этого». Чем больше мы думаем «я не могу», «я недостаточ­но хорош», тем больше эти негативные установки наносят ущерб адекватному восприятию действительности.

Чтобы стать уверенным в себе человеком, нужно, прежде всего, осознать, что первым шагом к успеху, в любом начинании, является психологическая установка на успех, абсолютная сознательная и бессознательная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Любой успех зависит от мотивации. Чем сильнее побуждение к дей­ствию, тем выше активность и лучше результат. Же­лания, а не способности являются залогом успеха. Мы можем получить что угодно, если действительно хотим этого, и единственным ограничением является то, которое мы сами себе поставим. Желание — это топливо, которое позволяет нам продви­гаться вперед к пункту назначения, представленному в наших целях.

Внутренний образ — ключ к успеху. Мы достигаем результатов в той мере, в какой оцениваем себя, вот почему мнение о самом себе чрезвычайно важно, если цель — до­стичь успеха и стать уверенным в себе.

Важно понять, что негативный внутренний имидж имеет тен­денцию закрепляться в нашем подсознании. Наше поведение обычно строится на повторении привычного, копировании старых моделей. Лекарство от этого предельно простое: мы должны изменить свое представление о себе.

Как сформировать представление о себе?

*1. Никаких оправданий.*

Никогда не ищите оправданий, так как они могут помешать достижению цели и реализации своих амбиций. Оправдания не должны стать барьерами на пути.

2. *Имейте чувство собственного достоинства.*

Помните, что самое ценное из того, чем вы располагаете, — это вы сами. Почаще напоминайте себе о том, каким безграничным физическим и умственным потен­циалом вы располагаете. Верьте в себя, дайте своему мозгу шанс проявить себя. Вы хороши, а можете стать еще лучше.

*3. Верьте в себя.*

*4. Следите за своей внешностью.*

Обратите внимание, выглядите ли вы как преуспевающий и удачливый человек? Создает ли ваш внешний облик именно то впечатление, которого вы хотите до­биться? Если снаружи вы выглядите хорошо, это поможет вам хорошо чувствовать себя изнутри. Как часто мы слышим, что кто-то почувствовал себя лучше после перемены стиля приче­ски, приобретения новой одежды. И на самом деле, благодаря таким мелочам люди обретают большую уверенность в себе.

*5. Следите за тем, что поступает в ваш мозг.*

Представьте себе фильтр или сито, которое препятствует по­ступлению определенных неприятных мыслей. Не позволяй­те другим людям пренебрегать вашими заслугами и достоин­ствами, игнорировать ваш успех, равно как и не делайте этого сами по отношению к окружающим. Если вы заметили у себя настроение, ведущее к саморазрушению, скажите себе: «Я не собираюсь думать подобным образом» — и замените негатив­ные мысли на позитивные. Вспомните, как вы сортируете клуб­нику, отбрасывая в сторону плохие ягоды. Так же отметайте дурные мысли. Чтобы научиться не думать негативно, потре­буется приобрести некоторые навыки и привычку, а иногда и обладать определенной смелостью и целеустремленностью.

*6. Верьте в свои возможности и способности.*

*7. Формулируйте позитивные утверждения.*

Говорите позитивно. К сожалению, обычно мы поступаем иным образом. Например, если вы скажете «я не чувствую себя уве­ренно», что может случиться? Вы получите предсказуемый и ожидаемый результат. Другой пример: «я не чувствую себя здоровым». Скажите так, и вы получите в качестве результата ощущения нездоровья. Итак, превратив негативные утверж­дения в позитивные, мы дадим позитивные указания своему мозгу.

* Я уверен в себе.
* Я справлюсь.
* Я прекрасный оратор.
* Я удачливый человек.
* У меня стабильное финансовое положение.
* Я хорошо себя чувствую.

*8*. *Не бойтесь ошибок.*

Невозможно сделать ошибку, когда вы вообще ничего не де­лаете, но, естественно, если вы ничего не делаете, вы ничего не сможете достичь. Ошибки или то, что некоторые люди называют промахами или провалами, конечно, можно считать «неудовлетворитель­ными результатами». Каждая ошибка — это опыт, из которого вы можете извлечь информацию. Если в дальнейшем разумно ее использовать, можно опираться и на такой опыт при по­строении успешного будущего.

*9. Следите за своим окружением.*

Если вы постоянно общаетесь с людьми, которые могут так или иначе разрушать вашу уверенность в себе, или настроены негативно, или предельно цинично относятся к понятию успе­ха и достижениям, постарайтесь избавиться от такого окруже­ния и найдите для себя компанию, в которой преобладают эн­тузиазм, позитивный настрой, где люди являются, прежде все­го, строителями и созидателями, а не потребителями. Общаясь с людьми, ориентированными на успех, вы оказываетесь в си­туации, когда просто невозможно не стать удачливым. Если мы вращаемся среди людей, настроенных позитивно, веселых, полных энтузиазма и ожидающих лучшего, даже если сами мы чувствуем себя не такими позитивными, без сомнения, мы вскоре станем более жизнерадостными.

*10. Записывайте свои достижения и успехи.*

*11. Вознаграждайте себя за любой достигнутый успех.*

**Формируем установку на успех.**

Итак, ничто не приносит успеха, кроме успеха. Рано или поздно каждому дается столько, сколько он себе пожелал.

*1. Ожидайте лучшего.*

Это основа позитивного мышления. Это то, как надо воспри­нимать каждый наступающий день, месяц и год. Какие мысли обычно приходят вам в голову — позитивные или негативные? Конечно, в действительности вы можете получить и непри­ятные известия, вместе с тем мы должны признать, что бывают и крайне тяжелые и неудачные дни, но вы должны относиться к ним как к *исключению,* а не как к правилу.

Стройте свою установку на успех, опираясь на постоянный позитивный настрой в восприятии предстоящих событий: ожидайте хороших новостей, ждите радостей от каждого дня. Просто поразительно, но вторжения «судьбы, стучащейся в дверь» со временем станут все более и более редкими.

*2. Сделайте позитивный настрой своей привычкой.*

Многие привычки не требуют слишком больших усилий с ва­шей стороны, они почти сразу трансформируются в подсозна­тельное, автоматическое поведение. Обычно, когда мы гово­рим о привычках, они упоминаются в негативном контексте — в сознании сразу всплывают справедливо осуждаемые всеми привычки: курить, употреблять алкогольные напитки, грызть ногти и т. п. Существуют и другие привычки, связанные с на­шим мышлением и общением, например:

* Я привык всегда хмуриться.
* Я привык никогда не проявлять моих эмоций.
* Я не могу перестать беспокоиться, я всегда ожидаю худ­шего.

Это примеры действий и мыслей, которые стали привычка­ми за счет повторения. А как же насчет того, чтобы выработать привычки, основанные на позитивных мыслях, например, при­вычку быть счастливым, радоваться каждому дню, избегать негативных мыслей, которые могут разрушить или повредить вашему представлению о себе?

*3. Используйте повторение как метод изменения установок.*

Если вы осознаете, что человек способен выработать привыч­ку быть позитивным, значит, вы на расстоянии вытянутой ру­ки от результата. Чтобы достичь его, вы должны активно ис­пользовать принцип повторения. Есть убеждение, что, если десять раз повторить какую-то мысль, можно заложить фундамент, на котором можно воздвигнуть небоскреб позитивности. Никто не приходит в этот мир с негативным настроем: все мы рождаемся оптимистами, но в результате столкновения с внешней средой становимся пессимистами.

*4. Улыбайтесь.*

Возьмите себе за правило улыбаться — это может показаться слишком примитивным, но вы вскоре обнаружите, что гораз­до труднее мыслить негативно, если вы улыбаетесь. Созна­тельно изменив свое выражение лица, приучив лицевые мыш­цы к улыбке, вы посылаете обратный сигнал в мозг, и негатив­ные мысли вытесняются позитивными.

*5. Воспринимайте проблемы как задачи.*

И наконец, как насчет жизни без проблем? Можно назвать одно место, обитатели которого не имеют никаких про­блем. Это кладбище. Но если так, значит, проблемы являются неотъемлемой частью нашей жизни. А не получается ли так, что чем более живыми и активными мы являемся, тем больше проблем у нас возникает? Если даже и так, попробуйте отка­заться от слова «проблема» и замените его другим определе­нием — «задача».

*6. Имейте смелость делать выбор.*

Любое решение — это выбор. Ставя перед собой конкрет­ную цель, вы выбираете ее из многих и таким образом отказыва­етесь от большинства остальных. Нельзя объять необъятное, невозможно добиться всего. Поэтому приходится выбирать. И лучше заранее подготовить себя к тому, что на пути к завет­ной цели какие-то приманки придется обойти стороной. Ведь путник, нагибающийся за каждой понравившейся ягодой, рис­кует нескоро увидеть конец пути!

*7. Ставьте перед собой цели и достигайте их.*

Сформулировав генеральную цель, надо сконцентриро­вать усилия на ее достижении, не отвлекаясь на ненужное и несущественное. Полезно разработать детализированный план своих действий, обозначив промежуточные этапы движения (цели-средства). Затем — поэтапно решать поставленные зада­чи, планомерно, шаг за шагом продвигаясь к вершине.

***Притча «Алмазы вашего сада»***

Чтобы достичь заветной цели, не обязательно стре­миться к далеким горизонтам. Нужно внимательно при­смотреться к тому, чем мы уже обладаем.

В давние времена жил в Индии крестьянин по имени Али Хафед. Был он небогат, однако имел свой клочок зем­ли и, обрабатывая его, вполне сводил концы с концами. Но втайне Али Хафед мечтал о богатстве, которое избавило бы его от изнурительного труда.

Однажды в его дом попросился на ночлег странствую­щий монах. Али Хафед любезно предоставил ему кров и еду. В благодарность за гостеприимство монах весь вечер развлекал хозяина рассказами о сотворении мира. Осо­бенно поразила крестьянина история возникновения ал­мазов из солнечного света. Он никогда в жизни не держал в руках алмазов и попросил подробнее рассказать об этом сокровище.

«Алмаз, *—* поведал монах, — это застывшая капля сол­нца. Встречается он очень редко и потому чрезвычайно дорог. Имей ты алмаз величиной с орех, то на него мог бы купить всю округу. А за горсть таких алмазов ты бы поса­дил своего сына на царский трон».

Всю ночь Али Хафед не сомкнул глаз, а наутро упал в ноги гостю: «Мудрец, поведай, где можно найти алмазы!»

После долгих уговоров монах рассказал, что среди высоких гор в белых песках течет река. На ее берегах и покоится сокровище.

И тогда Али Хафед продал свое хозяйство, оставил се­мью на попечение соседей, а сам отправился искать завет­ные залежи. Он обошел много земель, измучился и разо­рился, но так ничего и не нашел. В полном отчаянии он по­кончил с собой, бросившись в море.

Но это еще не конец истории. Человек, купивший у Али Хафеда поле и сад, решил однажды напоить верблю­да. И когда верблюд ткнулся носом в ручей, преемник не­удачливого искателя сокровищ вдруг заметил странное сияние, исходившее из белого песка. Это был драгоцен­ный камень, в котором знатоки сразу узнали алмаз. А ког­да был просеян весь песок из ручья, в нем оказались кам­ни, еще более ценные, чем первый. На этом месте был заложен алмазный прииск, подаривший миру самые вели­колепные алмазы всех времен: и знаменитый Кохинор, и голубой алмаз Надежда, и знаменитый алмаз Регент.

Эту историю рассказывал на своих лекциях доктор Р. Конуэлл из Нью-Йорка. Мораль ее очень проста. Сокровища, кото­рыми мы, сами того не зная, обладаем, зарыты на нашем соб­ственном поле. Надо усердно возделывать его, и в один прекрас­ный день алмазы сверкнут сквозь песок.

Итак, ***быть уверенным в себе*** это значит:

• Делать то, что хочешь, как хочешь и когда хочешь.

• При сравнении себя с другими не допускать боль­шого разрыва.

* Не волноваться сверх меры о том, что о тебе поду­мают другие.
* Знать свои права и уметь их отстаивать.
* Быть настойчивым, добиваясь того, чего хочешь.
* Уметь сказать «Нет», если нет желания что-либо делать.
* Позволять себе ошибаться, проигрывать с достоин­ством.
* Верить в себя и свои возможности.
* Действовать уверенно, даже если на самом деле вол­нуешься.
* Не компенсировать неуверенность агрессией.
* Делать комплименты и с благодарностью их при­нимать.
* Радоваться новым контактам и уметь поддерживать старые.

***Главные заповеди неудачника:***

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей.

2. Если на тебя неожиданно свалился успех, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно.

3. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

4. Выбери одно из двух – или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

5. Избегай трудных ситуаций.

6. Занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей.

7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника.

8. рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на вашу дальнейшую жизнь.

9. «Пытаться», «стараться» - значит заранее готовиться к неуспеху и заранее оправдывать его, иметь возможность увильнуть от ответственности.

10 Избегай любви к себе.

***Удачи на пути уверенности к себе!***

Педагог-психолог:

В.В.Богдановская.