

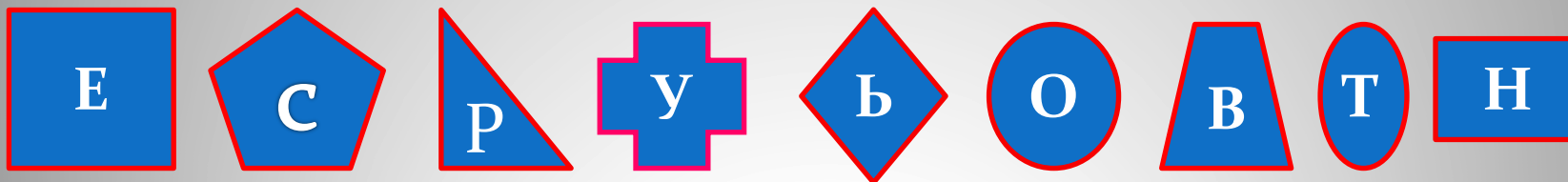
# Я становлюсь увереннее

ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ МБОУ  
СОШ № 1

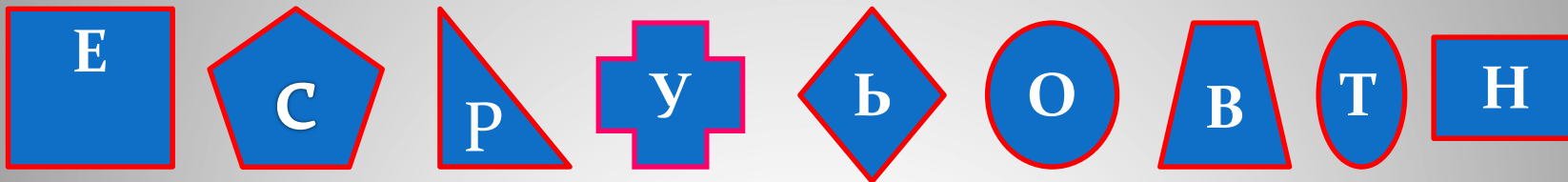
СТ. ПАВЛОВСКОЙ  
РЫБАЛЬЧЕНКО Н.В.

## Упражнение «Фотограф»

Задание: Посмотрите на  
геометрические фигуры и запомните  
какие буквы там вписаны.



Назовите буквы, которые запомнили  
за время рассматривания, в том же  
порядке.





Какое слово получилось?

**Уверенность** - это вера в себя, в свои силы, способность управлять своим поведением в любой ситуации. Это вера, твердость, решительность.

Я становлюсь  
увереннее

**Приведите примеры  
поведения людей,  
неуверенных в себе**



# Закончи предложения

Я неуверен в себе, когда

---

Я неуверен в себе, потому что

---

Спасибо вам за прекрасные ответы

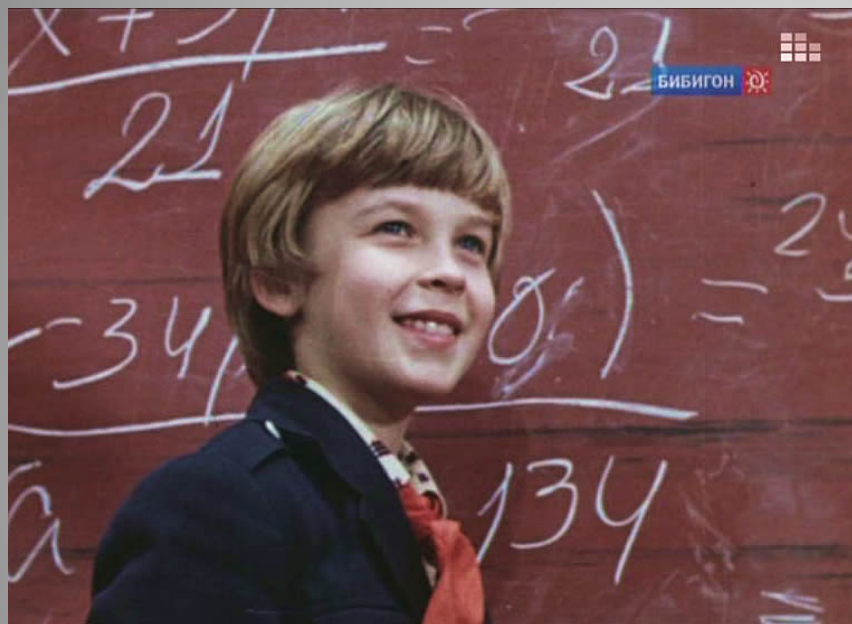
**Не ошибается тот, кто ничего не  
делает.**

**На ошибках учатся.**

**Всю жизнь мерил, да так и не  
отрезал!**

Как вы понимаете смысл данных пословиц.  
Приведите свои примеры

Охарактеризуйте поведение  
человека, уверенного в себе



# Закончи предложение

- Я уверен в себе, когда

---

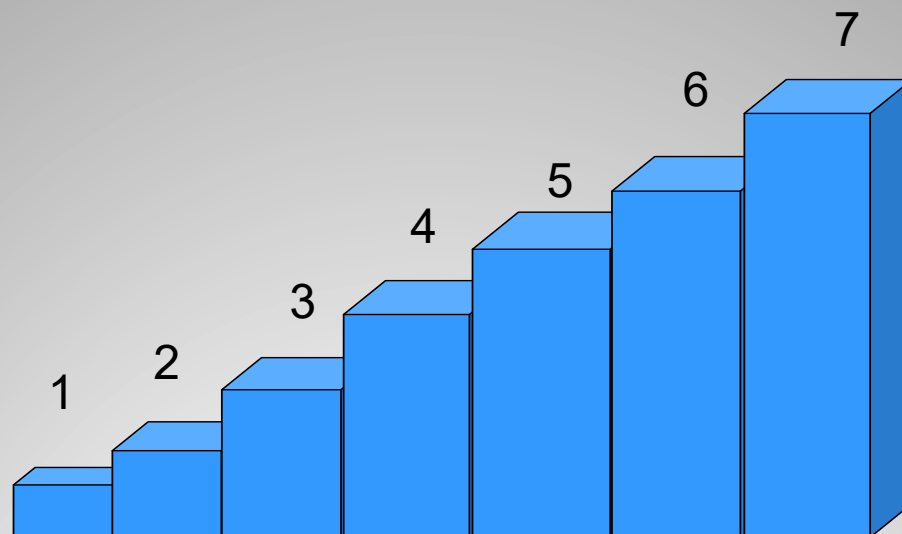
- Я уверен в себе, потому что

---

**Выберете те слова, которые  
описывают уверенного в себе  
человека.**

*Смелый, аккуратный, добрый, спокойный,  
вежливый, мужественный, нервный, веселый,  
грустный, робкий, застенчивый, трусливый,  
отзывчивый, приятный*

# Определи себя



*Представьте, что на нижней ступеньке находится неуверенный в себе человек. А где находитесь вы?*

## Охарактеризовать уверенного и неуверенного человека

### *Уверенный*

*Четко выражает свои мысли*

*Выражает свои чувства*

*Умеет принимать решения и несет ответственность за них*

*Отстаивает свою точку зрения*

*Не поддается давлению окружающих*

### *Неуверенный*

*Оглядывается на других*

*Поддается давлению*

# Что нужно сделать, чтобы чувствовать себя уверенно?

- 1. Во время ответа у доски
- 2. Во время встречи с друзьями
- 3. Во время разговора со взрослыми

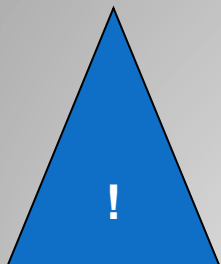
Советы:

- 1) Аккуратность
- 2) Опрятность
- 3) Занятие в спортивных секциях, кружках
- 4) Чтение художественной, познавательной литературы
- 5) Помощь старшим, младшим
- 6) Увлечения
- 7) Приготовление уроков
- 8) Доброжелательность
- 9) Забота
- 10) Хорошие успехи в учебе
- 11) Знания своих прав
- 12) Интересные занятия
- 13) Знания своих обязанностей
- 14) Правильная, грамотная речь
- 15) Умения говорить четко
- 16) Разговор с учителем, воспитателем, психологом о своих проблемах
- 17) Разговор с родителями о своих проблемах

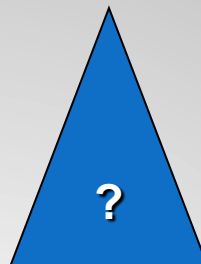
# Тренируй уверенность в себе

- Держись прямо, не сутулься
- Во время разговора смотри в глаза собеседнику
- Говори четко, спокойно, не повышая и не понижая голоса
- Помни о своих правах и обязанностях
- Не позволяй окружающим давить на себя

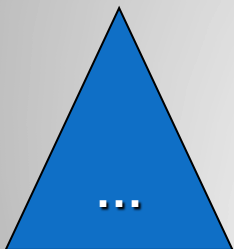
Оцените значимость сегодняшнего занятия,  
используя карточки-пиктограммы



Я многое узнал,  
понял



Для меня не совсем  
все понятно



Я ничего не  
понял

Молодцы