

## Советы психолога старшекласснику

### Как стать конкурентоспособным.

Интересно, что по рейтингу качеств, делающих человека конкурентоспособным **уверенность** опережает интеллектуальные его характеристики.

**Неуверенность в себе.** Казалось бы, это не такой уж страшный порок. Ну, подумаешь, засомневался и не пошел на свидание с девушкой или отменил деловую встречу. Мир же от того не рухнул. Девушка, конечно, обиделась, партнеры не захотели больше иметь с вами дела. Ну и что? А кто знает, может быть, именно эта девушка — ваша судьба, и именно эта деловая встреча повернула бы колеса фортуны в вашу пользу? Вы этого не знаете, потому что вы не использовали свой шанс из-за банальной неуверенности в себе. А если мы подсчитаем, сколько потерь происходит в жизни из-за робости и нерешительности, уверяем вас — волосы дыбом встанут. Энергия, деньги, люди — все это пожирается беспощадным огнем ваших сомнений. На пепелище остаются лишь тени воспоминаний о нереализованных мечтах. Но вы можете изменить свою жизнь и получить от нее все, что вам полагается по праву: хороших друзей, работу, деньги, любимых, здоровье. Для этого нужно стать уверенным в себе человеком. Это в ваших руках. Ведь из чего рождается уверенность? Она рождается из **знания**. Знания себя и своих возможностей.

### Вы уверены, потому что вы знаете.

Она рождается из понимания. Понимания того, что происходит вокруг и как действовать в данной конкретной ситуации.

### Вы уверены, потому что вы понимаете.

Вот и все! Простая формула.

### Знать себя и понимать ситуацию.

Быть уверенным, вплоть до самоуверенности в действиях, которые вы совершаете — одно из условий вашей конкурентоспособности. Давайте подумаем, на чем базируется уверенность человека в себе, хотя бы в имиджных чертах? Уверенность базируется на так называемом **«чувстве президента»**, которое выражается в поведении человека.

**Попробуйте** войти в какое-нибудь незнакомое вам официальное заведение так, как будто вы здесь начальник: идите по центру коридора, не торопитесь, задерживайте взгляд на проходящих мимо чуть дольше, чем требуется, если к вам обратятся с вопросом - выдержите паузу и слегка окиньте спрашивающего взглядом; открыв дверь в незнакомый кабинет, остановитесь на пороге, дождитесь, пока на вас обратят внимание, задавайте вопросы ровным голосом на одной интонации - и если

у вас все удастся и ваше игровое поведение не будет раскрыто - посмотрите как на вас начнут реагировать. Если такой же опыт провести в магазине, чаще всего продавцы не решаясь сами обратиться к человеку, так ведущему себя, вызывают заведующего. Это и есть последствия реакции людей на демонстрацию другим «чувства президента», поскольку все уверены, что если человек так себя ведет, значит имеет на это право.

## **Продиагностируй себя**

**Ниже даны две характеристики, выбери которая для тебя ближе:**

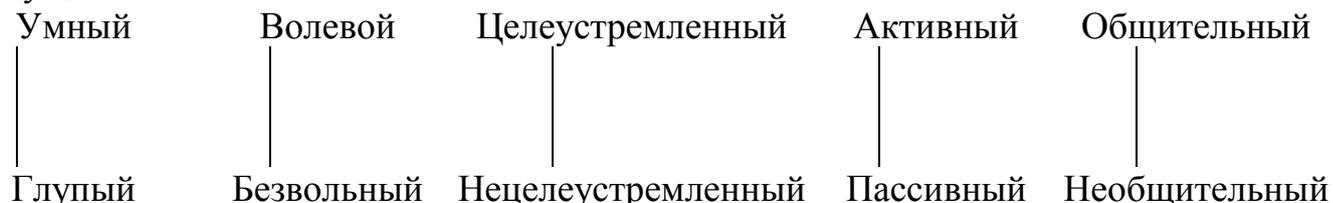
**1.**  
Склонность сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Таким людям трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств. Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто они больше заботятся об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают.

**2.**  
Люди, трезво оценивающие себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки, способны реагировать на обстоятельства. Принимая во внимание сигналы извне, они могут изменяться и самосовершенствоваться. Как неудачи, так и победы воспринимают адекватно, делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое. Не ждут оценок, готовы оценивать сами. Не тревожные, не суетливые, чувствуют себя раскрепощенными, и спокойными.

**Уверенность в себе и самооценка человека идут рука об руку.**

**Перед тобой пять горизонтальных прямых, обозначающих полярные качества личности.**

Тебе крестиком нужно отметить на шкале, в какой мере тебе данные черты присущи:



Человек с **адекватной (нормальной) самооценкой** реально оценивает себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться и

адаптироваться к изменяющимся условиям (крестик ближе к середине). Человек с **завышенной самооценкой**, хотя и чувствует себя на коне, заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним; кроме того, будучи уверен в собственной непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту (преобладают ответы выше середины). Если же человек ощущает большой разрыв между своим реальным и идеальным образом, его **самооценка**, по всей вероятности, будет **низкой** и о таких людях следует поговорить особо. В жизни они часто чувствуют себя неуверенно, не доверяют сами себе, поддаются под влияние, сомневаются и страдают, предъявляя себе слишком высокие требования (крестики ниже середины). Если ты подвержен таким сомнениям, часто недоволен собой, предлагаем тебе упражнение

### «Покричи на самого себя»

Перед ответственными ситуациями, когда необходимо стать свободным и раскованным, провести «сеанс автотерапии». Для этого необходимо закрыться в комнате и стать перед зеркалом. Внимательно разглядывая себя в течение 2-3 минут, следует начинать кричать на себя, все громче и громче, свободнее и свободнее, что называется, «наглеть на своих собственных глазах». Можно ругать самого себя:

- за слабость;

- за нерешительность и трусость;

- за скованность и робость.

Закончить такой своеобразный, самокритичный эмоциональный монолог следует словами: «А теперь иди и борись за самого себя! Все у тебя получится!» Если сравнивать людей с высокой и низкой самооценкой, то оказывается, что люди с чувством собственного достоинства более счастливы, менее невротичны, менее склонны к наркомании и алкоголизму. Кто-то правильно заметил, что «успех порождает успех, неудачи порождают неудачи». И люди, обладающие самоуважением, охотней берутся за новые предприятия, чаще добиваются успеха — их уровень притязаний адекватен, они не боятся неудач и поражений, а воспринимают их как ценный опыт. Как сказал римский поэт Вергилий, «они могут, потому что они думают, что могут».

### Советы психолога старшекласснику

#### Как стать конкурентоспособным.

В психологических экспериментах люди, считающие себя трудолюбивыми и преуспевающими, лучше справлялись со сложными задачами, чем те, кто считал себя неудачником. Люди, испытывающие самоуважение, нашли свою защиту в жизни. Они не страдают от критики или от того, что их отвергли, а благодарят вас за «дельный совет». Когда они получают отказ, то не истолковывают его лично на свой счет; вместо этого возникает несколько объяснений: их действия были недоработаны, ситуация и время оказались неподходящими; отказ является проблемой, которая нуждается в

обсуждении. Причина отказа редко бывает вызвана персональными качествами человека, она только результат сопутствующих условий. Перегруппировав силы, можно снова действовать продуманными методами. Таким людям легко быть оптимистами, они часто добиваются своей цели. Как ты думаешь такими людьми нужно **родиться** или можно такими людьми **стать**? Ты вполне можешь **стать таким**. Для этого нужно только **по-настоящему любить себя**.

### «Встаньте перед зеркалом»

Ты можешь встать или сесть перед зеркалом — как тебе удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть тебя себя целиком. Если такого зеркала у тебя нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором ты ясно и отчетливо увидишь свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится). Твоя задача - спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвать себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть». Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности, - просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». Это очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

### «Формула любви к себе»

Вспомни известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, птичкой, потом кем-то еще... Пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом. Поэтому не забывай каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других.

### **Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.**

Известный психолог Дж. Келли приводит перечень основных прав человека, которые следует помнить, чтобы не потерять уверенность в себе:

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что платишь;
- право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или

эгоистичным;

— право просить то, чего хочешь;

— право на успех:

— право делать ошибки и быть ответственным за них;

— право не быть напористым.