**Враги уверенного поведения**

**1. Социальный страх.** Страх критики, страх оказаться в центре внимания, страх не суметь сказать «нет» и т. п..
*«Вряд ли они согласятся, да еще и посмеются в ответ».
«Меня никто всерьез никогда не примет».*

**2. Заниженная самооценка.***«Я никому не могу быть интересен».
«Я слишком рядовой, заурядный человек, чтобы мною заинтересовались».
«Я не смогу и двух слов вымолвить, если придется говорить о самом важном».*

**3. Излишнее стремление «соблюдать приличия».***«А что обо мне подумают люди?»*

**4. Отсутствие навыков выражения чувств, желаний и потребностей.**
*«Какая разница, что я чувствую».*

**5. Смятение и замешательство.***«Я не знаю, что делать, все безнадежно».
«Ничего хорошего уже не будет».*

**6. Неспособность чувствовать границы в общении.**Трудно попросить о чем-то, заявить о своих требованиях.
*«Я не решусь попросить что-нибудь сам».***7. Склонность к зависимости от окружающих людей, их мнений и решений.***«Скорей всего я ошибаюсь, чем рисковать, лучше положиться на мнение большинства».*

 **8. Пассивность, избегание ответственности.** *«Я не виноват, как мне сказали так я и сделал».*

# 12 качеств

# уверенного в себе человека

**1. Ему не нужно причин для счастья.**

**2. Он не спешит судить.**

**3. Он говорит «да» только если действительно хочет это сказать.**

**4. Он слушает больше, чем говорит.**

**5. Он выражается однозначно.**

**6. Он ценит маленькие победы.**

**7. Он держит себя в форме.**

 **8. Он не охотится за чужим вниманием.**

 **9. Он не боится ошибиться.**

 **10. Он открыт всему новому.**

 **11. Он ценит окружающих его людей.**

 **12. Он не боится попросить о помощи.**



***КГБУ «Барнаульский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, №1»***

***Быть уверенным в себе – ВАЖНО!***



***Барнаул, 2019***

***Разберем слабости, лежащие в основе неуверенного поведения:***

1. Неумение самостоятельно делать выбор и брать ответственность на себя. Это значит, что если живешь ты, то и принимать решения надо тебе и отвечать за свои решения тоже тебе, а не дяде, другу или прохожему.
2. Несформированная система ценностей и убеждений. Можно вспомнить стишок Маяковского: «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха: «Что такое хорошо и что такое плохо?»» Так вот, если человек точно определился, что означают для него эти понятия, а ещё такие, как добро и зло, правда и ложь, справедливость, честь, благородство, то это означает, что у него сформирована система ценностей, у него есть убеждения.
3. Низкая эмоциональная устойчивость в условиях стресса. Стресс- это реакция организма, возникающая в ситуациях перенапряжения. Если человек сильно чем-то озабочен, расстроен, обижен, разозлен, он может совершить такие действия, которые в «нормальном» состоянии никогда бы не совершил. Если человек устойчив к стрессам, то он в состоянии принимать правильные решения вне зависимости от эмоций.
4. Излишняя чувствительность к критике или к похвале.
5. Чрезмерная зависимость от внешнего одобрения. Людям бывает очень приятно, когда их хвалят. Тут нет ничего удивительного, но встречаются такие люди, для которых чье-то одобрение гораздо важнее, чем сам вызвавший похвалу повод. Такие люди - ценная находка для манипуляторов.
6. Неумение отказываться, говорить «НЕТ». Каждый может отказать в чем-то другим людям, руководствуясь своими правилами, ничего не объясняя. Разумеется, это делается спокойно и вежливо. Не все л
7. юди понимают, что у них есть право просто сказать «нет» и избавить себя от необходимости вести «разъяснительную работу» с человеком, который по каким-то причинам им неприятен или неинтересен.

 