

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №73» города Ставрополя

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТЕМЕ: «СЕМЬ СОВЕТОВ КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»**

*Семёнова Ольга Евгеньевна,  
воспитатель МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»*

### ***1. Компетентность.***

Старайтесь хорошо разбираться в вопросах, которыми занимаетесь. Чем глубже вы знаете предмет, тем большую уверенность в себе вы будете чувствовать. По крайней мере, это будет уверенность в отдельно взятых вопросах.

### ***2. Манера держаться.***

При контактах с людьми вы, скорее всего, легко можете определить, уверенно держит себя тот или иной человек или он не уверен в себе. Основными сигналами для вас будут его жесты, взгляды, осанка, речь. Как верно то, что внутренняя уверенность человека отражается на его поведении, так же верно и обратное: определенное поведение формирует внутренние ощущения, соответствующие этому поведению.

Определите, какое поведение для вас является отражением уверенности человека. Вы можете развить уверенность в себе, придерживаясь этих качеств в своем поведении.

Можно обозначить несколько универсальных свойств уверенного поведения. Жесты: положение тела открытое, жесты соответствуют речи по темпу и характеру. Речь: ровная, без спешки, без заминок, обращенная к собеседнику, достаточной громкости. Взгляд: открытый, направленный к собеседнику. Кроме того, важны прямая осанка и твердая походка.

### ***3. Внешний вид.***

Ваш внешний вид не должен вызывать у вас мыслей о том, что в вас что-то не так. Ваши мысли отражаются на вашем поведении, и ваша неуверенность в своем внешнем виде наверняка скажется на вашем общем уровне уверенности в себе. Это совершенно субъективный вопрос. Если вас не устраивает ваша физическая форма, занимайтесь тем, чтобы привести ее в порядок. Если вы считаете, что ваша одежда не подходит вам, займитесь своим гардеробом с тем, чтобы взгляд в зеркало на свое отражение мог положительно отразиться на вашей уверенности в себе.

#### ***4. Образец для подражания.***

Лучше всего человек учится на живых примерах. Найдите себе образец для подражания – человека, который, по вашему мнению, безусловно обладает высоким уровнем уверенности в себе. Это может быть человек из вашего окружения или человек, не знакомый с вами лично, но так, чтобы у вас было достаточно материала для изучения, в том числе видеоматериала. Посмотрите, что вы можете перенять для себя. Особенности речи, жестов, взглядов, подходов к одежде.

#### ***5. Активность.***

Мало что сравнится в подкреплении уверенности в себе с положительным результатом своих поступков. Когда вы захотели чего-то, проявили активность в этом направлении и добились результата, который вас устраивает.

Это большая тема и я не буду здесь ее развивать. Скажу только, что важно понимать свои желания и предпринимать действия для их достижения. Важно правильно оценивать риски и свои возможности. Отрицательных результатов всегда будет больше, чем положительных, но это не должно останавливать. Отрицательный результат должен быть уроком. Важно анализировать свои неудачи, делать выводы, меняться самому и предпринимать новые попытки.

#### ***6. Найдите причину.***

Определите причины, по которым вам необходима уверенность в себе. Что изменится, если ваша уверенность возрастет. Изменится ваше положение на работе или ваши взаимоотношения с окружающими? Причины должны являться достаточными стимулами для того, чтобы поддерживать в вас желание к изменениям.

#### ***7. Отношение к другим.***

Будьте внимательны к другим. Если вы видите, что ваш собеседник держится не уверенно, постарайтесь его подбодрить. Такое отношение позволит и вам, в свою очередь, выработать больше уверенности в себе.