

У

Уверенность

Задумайся!



Прочитай рассказ – «Заветное желание».

Заветное желание

Ваня и Павлик были одноклассниками, но они были совершенно разными. Ваня был очень уверенным в себе человеком, он никогда не боялся браться за любое дело, всегда первым выполнял трудные упражнения на уроках физкультуры и не огорчался, если у него что-то не получалось. А Павлик всегда и во всём сомневался. Когда ребята готовили концерт для мам к 8 марта, Павлику предложили участвовать в сценке, но он отказался: а вдруг не получится? Когда в школе проходила спортивная игра «Веселые старты», Павлик снова отошел в сторонку: а вдруг я подведу команду? Нет, лучше не буду даже пробовать.

Павлик завидовал Ване. Жизнь у Вани была весёлая, у него было много друзей, а Павлик всегда был один. «Ну почему я такой? Почему я так не уверен в себе? Как я хочу быть похожим на Ваню!»

Один раз после уроков Павлик шел домой, но так глубоко задумался, что не заметил, как вышел за город и оказался в лесу. Уже темнело, а куда идти дальше Павлик не знал. Он стал бегать между деревьями и кричать: «Ау! Люди!! Кто-нибудь, помогите!!»

-Что ты кричишь? - раздался негромкий голос. Павлик оглянулся и увидел старичка, который стоял под высокой старой елью.

-Я заблудился. Задумался и не заметил, как оказался в лесу -Павлик неуверенно подошел к старичку.

-А о чем задумался? - спросил старичок . Павлик сам не заметил, как рассказал о своих проблемах.

-И чего ты хочешь?

-Хочу быть похожим на Ваню.

-Я могу это устроить,- сказал старичок.- Но ты уверен, что если у тебя будет такое же лицо, волосы и глаза как у Вани, ты и вести себя станешь как Ваня?

-Да, уверен! - радостно закричал Павлик, - Я стану сильным и смелым и буду уверен в себе.

-Хорошо, -сказал старичок. –Ты будешь выглядеть как он и займешь в классе Ванино место и, а Ваня пока погостит у бабушки в другом городе. А сейчас иди домой, - и показал Павлику дорогу.

Утром Павлик первым делом побежал к зеркалу и обомлел: в зеркале отражался Ваня.

-Ну, теперь-то у меня все получится, - подумал он и крадучись вышел из дома, пока родители спали.

По дороге все знакомые ребята здоровались с Павликом, принимая его за Ваню. Павлика переполняла радость. Чтобы немного успокоиться, он завернул за угол школы и услышал крики о помощи: старшеклассник отнимал у малыша мобильный телефон.



Подумай, а как бы ты поступил в этой ситуации? Напиши.

Помогает ли человеку в жизни уверенность в себе?

Мы попытаемся ответить на этот вопрос в конце занятия.



Информационная копилка



Уверенность – твёрдая вера в кого-то, во что-нибудь.

Уверенный – твёрдый, не колеблющийся, не сомневающийся в своих силах, возможностях.



Как ты понимаешь смысл данных выражений?

1. Олимпийское спокойствие - _____

2. Чувство локтя - _____

3. Стальные нервы - _____

4. Расправить крылья - _____



Объясни, как эти качества человека дают ему уверенность в себе?

1. хорошее здоровье
2. целеустремленность
3. опыт разнообразных самостоятельных действий
4. самоуважение
5. адекватная самооценка
6. самообладание
7. установление контакта
8. принадлежность к группе

Видео калейдоскоп



Посмотри мультфильм, который называется «Барашек и Кролень»



Ответ на вопросы:

1. Что я увидел?

2. Что я понял?

3. Что я чувствовал?

4. Совпадает ли мое мнение с мнением моих одноклассников?

Выбор пути



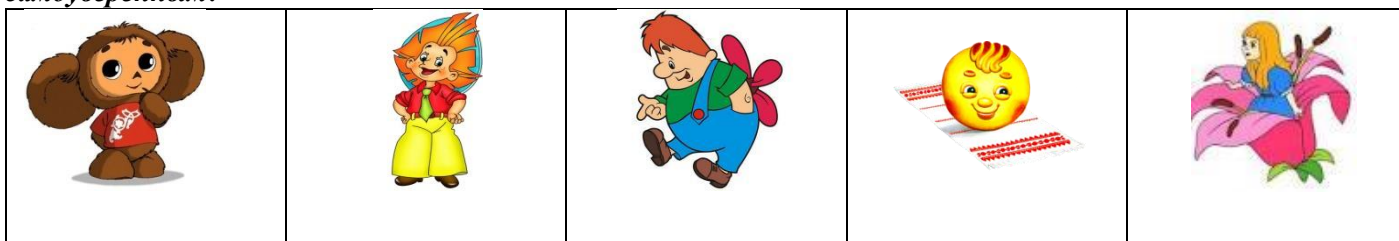
Попробуй дать советы человеку, который хочет воспитать в себе уверенность

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Палитра эмоций



Выбери из предложенных героев известных книг тех, кого, по-твоему мнению, можно назвать самоуверенным?



Упражнение "Объявление о знакомстве"

Составь текст объявления для поиска друга, в котором нужно, прежде всего, указать свои основные достоинства. Главное условие - презентовать свою привлекательность, в первую очередь - внутреннюю (3-5 предложений.).

Ищу друга!

Решаем вместе



У

Помогает ли человеку в жизни уверенность в себе?

Мы можем теперь ответить на этот вопрос?



Уверен ли ты в себе? Ответь на вопросы теста и узнаешь ответ на этот вопрос.

Варианты ответа:

- никогда;
- иногда;
- время от времени;
- обычно;
- всегда.

1. Можешь ли ты прямо сказать человеку, что он неудачник? _____
2. Ты открыто протестуешь, когда кто-то в очереди занимает твоё место? _____
3. Ты часто отказываешься от поручения из-за страха, что не справишься? _____
4. Когда тебя зовут играть, а ты не хочешь, можешь ли ты отказать друзьям или соглашаешься, чтобы их не обидеть? _____
5. Если кто-то взял у тебя на время книгу или ручку и не спешит возвращать, ты напомнишь ему об этом? _____
6. Если кто-то бьет ногой по твоему стулу в кино или в театре, ты попросишь его не делать этого? _____
7. Когда ты обнаруживаешь, что твой приятель вернул тебе испорченную игру или книгу, которую ты давал ему на время, ты потребуешь, чтобы он все исправил? _____
8. Если ты не согласен с человеком, которого уважаешь, ты можешь высказывать свою точку зрения? _____
9. Если тебе мешает, что кто-то разговаривает на уроке рядом с тобой, ты можете сказать об этом? _____
10. Когда ты вышел во двор погулять, а там незнакомые ребята, ты первым подойдешь к ним и начнешь разговор? _____



Дай совет Павлику, как он должен поступать, чтобы ребята стали его уважать и захотели дружить с ним?

Павлику нужно _____

Друзьям Павлика нужно _____

Человек, который верит в себя, меньше сомневается в результате своей деятельности, в случае неудачи, он просто делает все заново. Он не застрахован от ошибки ни во второй раз, ни в третий. Он просто верит, что добьется успеха, и, как правило, добивается.