**Тренировка уверенности в себе: простые способы для непростых ситуаций**

****

*«Мне кажется, что ты в себе не уверен (-а)»* - наверное, такую фразу могут обронить твои друзья, родители и даже учителя в школе. Она может касаться любых видов деятельности, будь то учеба (*например, неуверенность перед экзаменом*) или какие-то спортивные достижения (*тот же конкурс или мероприятие*). Но! Каждый ли понимает ее смысл? Что означает быть в себе неуверенным? Как определить степень своей уверенности или неуверенности?

*«Ты слишком самоуверенный (-ая) в себе!»*. Кардинально другая фраза, не так ли? Но если первая фраза может «показать» тебе, что у тебя чего-то не хватает, то вторая, напротив, что у тебя чего-то в избытке. Так чего же не хватает? Что такое уверенность? Давай попробуем вместе разобраться.

Если говорить простыми словами, то уверенность – это способность взяться за какой-то сложный школьный проект, выступить на публике или сдать экзамен, а может быть просто ответить на вопрос учителя. Если бы я составляла формулу уверенности, то она бы выглядела примерно так:

*33,3% ЧУВСТВА («все могу, все сделаю») + 33,3% ПОВЕДЕНИЕ (демонстрация своих знаний) + 33,3% РЕШИТЕЛЬНОСТЬ (смелость в принятии решений) =****100% УВЕРЕННОСТЬ***

***Ни в коем случае не путай с самоуверенностью!***

Вот представь, что у тебя есть двое друзей. Пусть их зовут Коля и Оля (*p.s все совпадения – случайны*J). Так вот, один из них, например, Коля – прекрасно пишет стихи, но никогда не рассказывает их на широкую публику. А Оля – считает себя просто «гуру» в биологии! Но… все ее попытки рассказать о чем-то – редко оборачиваются успехом. Она «плывет» на вопросах и вообще негативно на них реагирует. Да и в принципе, может рассказать только о том, что недавно прочитала.

Подведем итог: в ситуации с Олей – это как раз самоуверенность, т.к. она немного переоценивает свои способности (знания) в области биологии. А в ситуации с Колей – скорее неуверенность в своих силах, которая появилась в результате разных обстоятельств. Может быть Коля просто не хочет делиться своими стихотворениями с публикой, так как боится услышать критику? Или пишет только для своих друзей, т.к. они точно поддержат его.

Почувствовать себя уверенным проще, когда ты точно уверен в своих знаниях. Подумай, действительно ли ты хорош в том деле, которое тебе предстоит? Думаешь, что «Нет!»? Тогда просто исправь это. А как это сделать быстрее и интереснее, я тебе с удовольствием расскажу.

Возможно, ты уже не раз интересовался темой уверенности в себе в сети Интернет. Или может быть даже проходил какие-нибудь тесты, чтобы убедиться: «А насколько ты уверен в себе?». Это, конечно, один из верных способов, но более точное понимание ты можешь получить на личной консультации психолога, который не только проведет все необходимые тесты и расскажет ТЕБЕ о твоих результатах, но и подскажет, как повысить ее.

Однако, в теме повышения уверенности в себе не всегда нужно обращаться к психологу. Некоторые упражнения ты сможешь сделать и самостоятельно. Если тебе интересно, тогда читай дальше, а лучше запиши, чтобы впоследствии выполнить!

1. Настраивай себя на успех!

Постарайся даже не допускать мысли о возможном провале. Представь себе, что будет, после того, как ты сдал экзамен или выступил на конкурсе. Представь аплодисменты, улыбки друзей и близких, похвалу от тренера и прочие приятности, которые точно могут с тобой случиться. Именно это ЧУВСТВО поможет тебе на 1/3 приблизиться к обретению уверенности. А может тебе и 33,3% будет достаточно для успеха. Все индивидуально и зависит от твоей готовности.

Записал первое правило? Тогда переходим ко второму!

2. Не стоит опускать руки!

Если все вдруг пошло не так, как ты хотел – это не повод для отчаянья. Пойми, что именно из таких небольших промахов складывается жизненный опыт. А опыт – еще одна монетка в копилку уверенности. Чтобы избегать крадущегося чувства, что все, что ты делаешь – «не так», можешь попробовать **вести дневник успеха.** В него стоит записывать все свои (даже небольшие) победы за день.

Например: Сделал домашнюю работу на все 100% (*даже не забыл выучить параграф по истории*J) или первым ответил на заданный вопрос, отжался/подтянулся не 10, а 11 раз, навел порядок в своей комнате без напоминаний и многое другое.

Главное – делать записи регулярно. Во-первых, это покажет тебе самому, что поводы для гордости – есть, а это уже придаст тебе уверенности. Во-вторых, когда тебя в очередной раз накроют «пугающие» мысли: *«А вдруг не справлюсь…»,*тебе всего лишь нужно открыть дневник и прочитать свои записи. Не только взбодришься, но и почувствуешь уверенность в себе.

*После прочтения статьи уже можешь записать один из пунктов в своем дневнике успехов: «Узнал, как повысить уверенность в себе!».*

Дневник успехов, конечно, ты можешь начать чуть позже, а пока предлагаю еще несколько простых правил.

3. Постарайся избавиться от излишнего перфекционизма!

Перфекционизм – это стремление человека быть идеальным во всем. Если данное стремление не принимает паталогическую форму, то, в принципе оно тебе не помешает. Но, если ты стараешься ВСЕ и ВСЕГДА сделать ТОЛЬКО идеально и без погрешностей – тогда данный пункт о тебе.

Перфекционизм может затормозить любое новое дело, т.к. появляются сомнения: «а смогу ли я сделать все правильно?». Например, подросток-перфекционист (*с паталогическим перфекционизмом!*) приходит на пробное занятие по танцам. Как думаешь, пойдет ли он на следующее? С большей вероятностью, на повторное занятие он не придет, т.к. заметит, что делает все не так идеально, как хотелось бы. Но, если подумать, не каждый сможет повторить за тренером идеальные движения уже на первом занятии, для этого необходимо хорошо потрудиться.

Выход один: не гонитесь за идеалом, просто начните делать!

4. Поучаствуйте в конкурсе.

А вот это правило – для самых смелых. Попробуй, в течение ближайшего месяца поучаствовать в каком-нибудь конкурсе. Это может быть спортивное состязание, школьная олимпиада или творческий конкурс. Сам соревновательных процесс – отличная возможность обрести уверенность.

5. Маленькими шажками к большой цели.

Чтобы развить в себе уверенность и смелость – ставь себе небольшие, но точно достижимые цели. Для этого, возьми лист бумаги и запиши на нем ответы на три вопроса:

· Что бы ты хотел уметь к концу месяца (четверти, года)? (*например, научиться рисовать домашних животных или танки, играть на гитаре или пианино*)

· Что бы ты хотел сделать? (*например, завести свой блог, снять 15 видео для тик-тока*)

· Что бы ты хотел получить? (*например, собрать 1000 подписчиков в личном блоге*)

**Чем конкретнее ты ответишь на каждый вопрос, тем лучше цель у тебя получится.**

Далее, предлагаю тебе познакомиться с одним интересным методом, который называется SMART. Вообще, данный метод используется при создании проектов, но использовать его может каждый. В частности, ты, сможешь еще больше изучить свою цель и возможно, даже найдешь пути для ее разрешения. Интересно как? Тогда читай дальше.

**Формулирование цели по методу SMART:**

**S - Конкретность цели.** Вопросы: *Что именно нужно сделать? Кто и где будет делать?*

+

**M** **- Измеримость цели.** Вопрос: *Как ты поймёшь, что твоя цель достигнута?*

+

**A** **- Достижимость цели.** Вопросы: *Что тебе необходимо для достижения цели? Что у тебя уже есть? Что ещё нужно изучить, развить, найти? Где это можно сделать?*

+

**R** **– Реалистичность цели.** Вопросы: *Насколько твоя цель значима сейчас? Не вступает ли она в противоречие с другими задачами?*

+

**T- Сроки выполнения цели.** Вопрос: *В какие сроки твоя цель должна быть достигнута?*

=

**Цель по логике SMART готова!**

Для понимания оформления ответов, предлагаю тебе небольшой пример:

*Коля (14 лет) хочет пересдать контрольную по биологии.*

***S.****Результат – это успешная пересдача контрольной. Исполнитель -Коля. Дома и на уроках буду усиленно готовиться.*

***M.****Коля хочет получить за контрольную «отлично» или «хорошо».*

***А.****Коле необходимы знания по теме «одноклеточные организмы». Он уже знает, какие виды к ним относятся, но плохо разбирается в их строении. Всю необходимую информацию о строении одноклеточных можно найти в интернете. Возможно Коле понадобится помощь учителя. Для это ему следует подготовить конкретные вопросы по теме.*

***R.****Биология – один из необходимых предметов для Коли, т.к. он мечтает стать врачом. Чтобы успешно пересдать контрольную, Коля решает пропустить 1 занятие на секции, чтобы хватило времени на подготовку.*

***Т.****Срок пересдачи – следующая пятница.*

Юный друг, запомни, с каждым новым шагом, с каждой маленькой и большой победой уверенность в себе только возрастет.

Действуй! И у тебя все обязательно получится!