**Консультация для родителей 10 класса**

***«Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе»***

*Даже в самой крайней и запущенной форме застенчивость и неуверенность пройдёт, если для их преодоления приложить труд души.*

*В. Леви*

**Цель:**формирование у родителей навыков помощи ребенку в преодолении неуверенности в себе и застенчивости.

**Задачи:**

- обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника; способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности;

- осветить зависимость проблемы выбора профессии от степени неуверености и застенчивости ребёнка.

**Форма проведения:** обучающий тренинг.

**Вопросы для обсуждения:** влияние застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника; пути преодоления застенчивости и неуверенности ребёнка дома и в школе.

**Ход собрания**

**Вступительное слово.**

Почти каждый человек испытывает в своей жизни чувство страха. Кто-то боится высоты, кто-то – змей. Но этого можно избежать. А как быть тем, кто боится людей? В первую очередь, это касается застенчивых и неуверенных в себе людей. Они чувствуют себя неуютно со сверстниками на перемене и тем более на уроке. Такие дети могут знать весь учебный материал урока, но боятся поднимать руку, отвечать перед классом, боятся сделать ошибку.

Часто у педагогов, которые работают с такими учащимися, складывается впечатление, что у них низкий интеллектуальный потенциал, узкий кругозор, неразвитые учебные умения. Ребёнок, тонко чувствующий отношение педагога к себе, становится замкнутым, перестаёт общаться со сверстниками, старается как можно быстрее убежать из школы домой. Постепенно такое положение вещей формирует его низкий статус в коллективе. Безрадостная картина, не правда ли? А если и дома он не получает поддержки и внимания, ситуация может обернуться трагедией.

Что же такое уверенность?

Чувство уверенности - внутреннее ощущение собственной силы, права, правоты и возможностей. Вера в себя, отсутствие сомнений и страха. Один из моментов уверенности в себе, наряду с уверенным поведением и решительностью.

Чувство уверенности плюс решительность - это решимость: полная уверенность в себе и своих силах, смелость, отсутствие боязни в принятии и осуществлении своих решений.

Есть оперативное чувство уверенности и есть базовое чувство уверенности.

Создание оперативного чувства уверенности может решить вопрос сегодня и на сейчас, а чтобы вопрос решился всерьез и надолго, уверенность нужно не искать для конкретной ситуации, не создавать ее из ничего, а развивать ее базу, становиться уверенным всерьез.

***Анализ социометрического статуса детей в коллективе а основе анкетирования (без фамилий учащихся). Анкету см. в Приложении 1.***

**Ознакомление родителей с упражнениями по преодолению застенчивости и неуверенности в себе.**

***Упражнения для преодоления неуверенности и застенчивости.***

Этот комплекс упражнений можно предложить учащимся для занятий с психологом. По результатам занятий психолог может выступить перед родителями со своими наблюдениями и предложениями по преодолению неуверенности ребёнка дома. Вовсе необязательно, чтобы все родители выполняли предложенные упражнения. Достаточно им об этом рассказать и порекомендовать выполнять вместе со своим подростком, объяснив ему необходимость работы над собой.

**Упражнение 1. «Автопортрет»**

А. Предложите подростку нарисовать свой портрет и описать его с положительной стороны.

Б. Пусть он ещё раз опишет портрет , но от лица другого человека. Например: «На этом портрете нарисован человек, который…»

**Упражнение 2. «Мои эмоции»**

Предложите подростку изобразить негативные эмоции , которые он часто переживает. К примеру, страх, ужас, неуверенность, застенчивость, стыд.

**Упражнение 3. «Незаконченный рассказ»**

Предложите закончить рассказ, начатый вами.

К примеру: «Парень вошёл в лес за грибами и …»

**Упражнение 4. «Свет мой, зеркальце…»**

Подростку предлагается поработать с зеркалом:

«Свет мой, зеркальце, скажи –

Я ль на свете всех…»

**Упражнение 5. «Сердце»**

Предложите подростку нарисовать сердце, которое болит. На больном сердце нужно сделать рисунки, показывающие, от чего болит сердце.

**Упражнение 6. «Приятный или неприятный разговор»**

Дайте подростку воображаемую трубку телефона и предложите ему поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской: зло, грубо, напористо или тепло, сердечно и т. д.

**Упражнение 7. «Дневник»**

Учите записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть подросток иногда их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не всё так плохо, а некоторые записанные переживания ему самому покажутся смешными.

**Упражнение 8. «Фильм о моей жизни»**

Предложите написать сценарий фильма о своей жизни. Причём подросток изображается главным героем фильма. В фильме должны быть завязка, кульминация и развязка.

**Упражнение 9. «Письмо»**

Предложите ребёнку написать письмо своему сверстнику или взрослому, с которым у ребёнка не складываются отношения или которого он боится, например, учителю. В этом письме подросток может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.

**Упражнение 10. «Перевоплощение»**

Предложите подростку перевоплотиться в индейца – вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!» Волка, сказочного Гулливера, Кощея Бессмертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.

Все перечисленные упражнения помогут ребёнку преодолеть неуверенность и застенчивость гораздо спокойнее и с меньшими эмоциональными потрясениями. Самое главное – не констатировать, что ребёнок застенчивый и неуверенный человек, а приложить все усилия, чтобы помочь ему

Ребенку нужен позитивный опыт успехов – помогите ему создавать банк успехов, развивать оперативная память успехов: умение в нужный момент вспомнить о своих успехах, развивайть позитивное мировосприятие - развивайте привычку во всем видеть плюсы, хвалите других людей, делайте им комплименты.

**Обсуждение памяток для родителей.**

***Памятка для родителей*** (1)

1. Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка, как неуверенность.

2. Не демонстрируйте эту черту характера посторонним людям.

3. Помните, что педагоги часто ассоциируют неуверенность с плохой успеваемостью школьников.

4. Поощряйте общение своего подростка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.

5. Если подросток сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу и не мешайте ему.

6. Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.

7. Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен».

8. Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.

9. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.

10. Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.

11. Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении неуверенности, заметьте ее и вовремя оцените.

***Памятка для родителей (2)***

Ваш ребенок не уверен в себе. Он нуждается в вашей помощи и поддержке. Вот некоторые правила, которыми вы должны руководствоваться.

— Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом.

— Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.

— Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.

— Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.

— Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.

— Не мешайте своему ребенку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.

— Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.

— Спрашивайте своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.

— Радуйтесь его победам над собой.

— Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

**Подведение итогов первой части собрания.**

Итак, уверенный человек – человек, отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права). Уверенный в себе человек ответственно подойдет к вопросу выбора профессии.

Важная проблема подросткового периода — выбор профессии. Как правило, вопрос выбора будущего дела жизни встает перед школьником по окончании 9-го класса. Но психологи рекомендуют родителям задуматься над профориентацией ребенка уже в 5–7-м классе.

В этот возрастной период интересы значительной части ребят крайне неустойчивы. Они порождаются знакомыми и товарищами. Меньшее влияние оказывают школа и семья. Степень выбора колеблется от абсолютного “да, только эта профессия меня привлекает” до “не знаю, как получится”.

В жизни всегда во всём и у каждого есть выбор. И делать выбор не просто, а сделать выбор профессии – задача вдвойне сложнее. Наибольшую помощь в этом старшеклассникам могут оказать родители. Конечно, у молодого поколения иные точки зрения, ценности, привычки. И все-таки у каждого родителя всегда имеется неоспоримое преимущество перед ребенком – социальный опыт, умение оценивать жизненные реалии и требования. Кроме того, в отличие от слов чужого человека, побуждение, исходящее от близких людей воспринимается как наиболее подходящее, конструктивное. Важными так же для них оказываются сведения о профессиональной деятельности родителей, родных – их рассказы о том, как они выбирали профессию, какие при этом испытывали трудности, на что обращали внимание.

Но, несмотря на кровное родство, дети и родители различны. Их жизненные и профессиональные пути расходятся. И будет **ошибкой**, если родители будут настаивать на выборе той профессии, которой в силу обстоятельств им не удалось овладеть самим, то есть через ребенка родители пытаются реализовать свою мечту.

Или очень часто родительские советы подаются под «соусом» «полезно для семейной жизни». Будь врачом – нас и себя сможешь лечить! Становись поваром, хоть готовить научишься! Плохо ли – воспитатель! Своих детей вырастишь как надо. Ущербность такого выбора очевидна.

Еще одно родительское заблуждение: высшее образование автоматически разрешает проблемы поиска нужной высокооплачиваемой работы. О том, что высшее образование еще не гарантирует трудоустройства, можно и не говорить.

Поэтому важно, чтобы и ребенок и родители понимали, высшее образование можно получить и ступенчатым путем: ПТУ – техникум – вуз; работа плюс заочное обучение. Гибкий подход дает школьнику возможность выбрать себе оптимальный вариант получения образования и сохранить свой психологический комфорт.

Говорили ли Вы со своими детьми о выборе профессии? Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Обсуждали ли Вы со своим ребенком проблему выбора профессии?

2. Говорили ли вы с ним о возможных путях продолжения образования?

3. Знаете ли Вы какую профессию выбирает Ваш ребенок?

1. Что вы ему советуете?
2. Совпадают ли Ваши интересы и точки зрения на выбранную профессию?
3. Что служит Вашим аргументом в выборе профессии Вашим ребенком?
4. Если ребенок будет настаивать на собственном выборе профессии, будете ли Вы ему препятствовать? Если Вы ещё не общались с детьми по данной теме, то обязательно поговорите в ближайшее время и постарайтесь прийти к единому мнению, постарайтесь помочь.
5. Довольны ли Вы выбранной профессией?
6. Что повлияло на Ваш профессиональный выбор?
7. Какие минусы (плюсы) своей профессии Вы можете назвать?
8. Что интересного в Вашей профессии?
9. Если бы начать жизнь сначала, вы бы поменяли свою профессию на другую?

Есть три способа выбора профессии.

Первый способ — метод проб и ошибок, когда человек идет вслепую, пробуя себя в различных сферах деятельности, пока не найдет ту единственную профессию, которая будет приносить ему не только средства к достойному существованию, но и радость труда. На это может уйти половина человеческой жизни.

Другой путь — изучение себя, своих интересов, склонностей, способностей, свойств нервной системы, мышления, памяти, внимания — всего того, что понадобится каждому человеку в выборе той или иной профессии. Получив знания о себе, можно познакомиться с миром профессий, выбрать профессии, относящиеся к данным способностям и склонностям, узнать свои возможности в выбираемой профессии и требования профессии к человеку. И методом «мозгового штурма», отбросив лишние, оставляем минимум 3профессии, о которых более подробно узнаём, затем думаем в каких учебных заведениях можно получить ту или иную специальность. **Только тогда выбор может быть осмысленным.**

Есть еще третий путь — путь выбора профессии своих родителей, дедов и прадедов. Он возможен в том случае, если это традиция семьи, которая бережно хранится и передается из поколения в поколение. Для того, чтобы поколения были верны традиции выбора профессии, нужно много составляющих. Но главное — это отношение взрослых к своей профессии, влюбленность в свое дело. (Династия врачей, учителей, …)

Происходит смена монопрофессионализма полипрофессионализмом. Это значит, что человеку нужно стремиться к овладению не одной какой-либо профессий, а несколькими смежными профессиями.

Следовательно, выпускнику школы, вступающему в жизнь, необходимо быть готовым к тому, что знаний и умений, полученных в период обучения, не хватит на все время трудовой жизни. Человеку в течение жизни не раз придется переучиваться, заниматься самообразованием, самовоспитанием. Поэтому одной из главных целей современного профессионального обучения является развитие у учащихся***заинтересованности и потребности в самоизменении***.

**Экспресс - тест «Как я ориентируюсь в мире новых профессий?»**

Давайте проверим себя, знаете ли вы некоторые из них. Только один ответ наиболее точно описывает профессию. Постарайтесь выбрать именно его.

**Логист:**

а) тот, кто занимается логикой;

*б) специалист по организации транспортировки продукции;*

в) организатор конференций и научных саммитов.

**Вебмастер:**

а) тот, кто работает на компьютере;

б) разработчик программ;

*в) разработчик проектов сайтов.*

**Маркетолог:**

а) тот, кто работает на рынке ценных бумаг;

**б)***специалист по изучению рынка;*

в) тот, кто изучает товарные марки и бренды.

**Фандрайзер:**

*а) тот, кто ищет деньги и возможности для организаций;*

б) фанат, которого нанимает «звезда»;

в) специалист, изучающий пути развития предприятия.

**РR-агент:**

а)связан с политикой;

*б) специалист по рекламе и связям с общественностью;*

в) выполняет посреднические услуги между организациями и людьми.

**Правильные ответы:**

**Логист-**специалист по организации транспортировки продукции. Профессия пользуется большим спросом, для её получения необходимо базовое экономическое образование и курсы специализации.

**Вебмастер-**разработчик проектов сайтов. Профессия на пике востребованности; легко переквалифицироваться в менеджера информационным технологиями, получив образование в области экономики или управления. Но спрос на профессию со временем упадёт, так как пик приходится на настоящий момент, но вебмастер может легко переквалифицироваться в менеджера информационных сетей, специалиста по информационным технологиям. Для этого важно иметь образование в области экономики или управления.

**Маркетолог**- специалист по изучению рынка. Профессия требует экономического образования, специализации с 3-4 курса ВУЗа. Спрос на профессию постоянно высокий, но приоритет отдается тем, кто обладает способностью к анализу и письменному изложению его результатов. Наиболее желательное образование- экономическое, инженерно- техническое. В качестве маркетолога во многих торговых компаниях работают социологи.

**Фандрайзер-**тот, кто ищет деньги и возможности для организаций. Курсы по фандрайзенгу проходят при крупных научных центрах. Спрос на профессию постоянно высок, требует целый комплекс способностей: умение общаться, уверенность в себе, аналитические склонности, интуиция. Это дополнительное образование, которое нужно многим специалистам и организациям.

**РR-агент-** второе, российское название – пресс-секретарь. Необходимо гуманитарное образование (политолог, журналист). Профессия пользуется широким и неизменным спросом.

*Подсчитайте количество правильных ответов:*

Больше 3 – владеете всей информацией;

2-3 – недостаточно информированы;

0-1–плохо ориентируетесь в мире профессий.

Вот нам самим сложно, а какого подростку… Выпускник с новеньким аттестатом – словно былинный витязь на распутье, с той лишь разницей, что перед ним не три дороги, а значительно больше, да перед глазами нет придорожного камня, где было бы четко написано, какие испытания ждут его на каждой из них. Надо выбрать одну, ту, которая максимально соответствовала бы склонностям и индивидуальности молодого человека. И часть молодых людей руководствуется принципом: лишь бы получить диплом. Поэтому часть молодых людей стремится в Вуз не для того, чтобы овладеть системой знаний, а для того, чтобы хотя бы формально приобрести высшее образование

**Мотивы, которыми руководствуются обучающиеся при выборе профессии:**

 - большинство хотят, чтобы профессия была престижной, пользовалась признанием в обществе. Став представителями такой профессии, они думают, что автоматически становятся уважаемыми и материально обеспеченными людьми. Однако надо знать, что общественное признание профессий существенно меняется со временем. Изменение экономических условий приводит к снижению спроса на отдельных профессий и падению престижности этой профессии. И многие из тех, кто ориентировался только на престижность профессии, остаются за воротами предприятий.

 - многие хотели бы приобрести любую профессию, лишь бы она хорошо оплачивалась. Однако они не учитывают или не знают, что оплачивается не профессия, а должность, которую они будут занимать.

 - на выбор профессии влияют и условия труда. Основание существенное, но оно тоже связано не столько с профессией, сколько с местом работы, так как любая профессия предполагает довольно широкий спектр возможных рабочих мест. И чем выше уровень квалификации молодого человека, тем шире его возможности в выборе места работы и, соответственно, условий труда по душе.

 - доступность обучения. Очень часто люди выбирают ту профессию, которую легче приобрести: поступают в то учебное заведение, которое находится ближе к дому, или то, куда позволяют поступить финансовые возможности, или то, куда могут помочь поступить. В большинстве случаев это является веской причиной. Однако, ориентируясь только на доступность обучения, сильно ограничиваются возможности профессионального выбора.

 - желание родителей или советы других людей.

 - выбор профессии в соответствии со своими способностями. Эта причина является оченьважной при выборе профессии.

 - пример других людей. Это случается, если молодой человек поступает учиться за компанию с кем-нибудь. В этом случае вы выбираете себе профессию в соответствии с интересами и способностями друзей и товарищей, а не собственными.

 - и на выбор профессии влияет возможность трудоустройства.

Значит, если ребенку вовремя не предоставить возможность и время для выбора «близкой сердцу» деятельности, будущая работа грозит превратиться для молодого специалиста в каторжный труд.

Таким образом, на выбор профессии влияет много факторов: ее популярность, престиж в обществе, собственная склонность человека, его интерес к данному виду деятельности, возможность творчества, уровень зарплаты и т.д. Однако на выбор профессии могут оказать влияние и другие обстоятельства – советы окружающих, пример друзей, родителей, мода на специальность, просто желание иметь диплом, безразлично какой.

Необходимо постепенное формирование у молодых людей умения прогнозировать развитие выбираемых профессий в ближайшей перспективе, т.е. ориентация подростка на реальный спрос на рынке труда, а не на престижность выбираемой профессии.

Наша – родителей и школы – задача состоит в том, чтобы способствовать правильному профессиональному выбору детей, помочь им советом, без упреков и натиска, помочь ребенку сформировать реальное представление о самом себе: о способностях, сильных сторонах характера, о наиболее успешной деятельности.

Памятка для родителей по выбору профессии

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.

2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.

3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.

5. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.

6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.

8. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

9. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т. д.

10. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

**Факторы правильного выбора профессии.**

Что же необходимо учитывать при выборе профессии? Какие качества человека являются профессионально важными? Благодаря чему человек может достигнуть успехов в профессиональной деятельности, делая это без особых усилий и напряжения, и, к тому же, получая от этого удовлетворение?

Чтобы помочь подростку выбрать профессию, необходимо руководствоваться тремя позициями выбора профессии:

*хочу —*интересы, склонности ребенка, желание заниматься интересующим его делом;

*могу —*уровень подготовленности, уровень знаний, наличие способностей к выбранному виду деятельности, соответствие здоровья школьника выбранной профессии;

*надо —*спрос на профессию, потребность в ней общества.

**Подведение итогов:**

Каждый человек находит свое счастье в труде. Замечательно, когда он сочетает свои желания, устремления, планы с потребностями общества, с благом людей. В этом случае он испытывает удовлетворение от того, что нужен и полезен людям. Для человека важно не только то, кто он по специальности, но и то, какой он по своим человеческим качествам. В любой профессии мы должны стараться проявлять творческий подход к своему делу. Интересуйтесь миром профессий, не отставайте от научно- технического прогресса, старайтесь сделать больше и лучше. И тогда успех найдет вас, и вы уверенно распахнете нужную для вас дверь в этот удивительный мир- мир профессий!

Обсуждение результатов анкетирования учащихся.

Разное

Памятка для родителей по выбору профессии

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.

2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.

3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.

5. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.

6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.

8. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

9. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т. д.

10. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей.

***Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?»***

*1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо.*

*А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения.*

*Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.*

*2. Когда ты входишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают.*

*А. Громко протестуешь.*

*Б. Молча пытаешься пробраться вперед.*

*В. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится, входишь сам.*

*3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения.*

*А. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить.*

*Б. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.*

*4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду.*

*A. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание.*

*Б. Без колебаний направляешься в первый ряд.*

*B. Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом все-таки проходишь на свободное место.*

*5. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?*

*A. Да.*

*B. Нет.*

*6.Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?*

*А. Да.*

*Б. Нет.*

*7. Ты купил бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?*

*А. Нет.*

*Б. Да.*

*8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?*

*А. Нет.*

*Б. Да.*

*9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?*

*А. Нет.*

*Б. Да.*

*10. У тебя есть возможность поговорить с известным человеком.*

*А. Используешь эту возможность.*

*Б. Не используешь.*

*11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече.*

*A. Под любым предлогом отказываешься.*

*Б. Звонишь без колебаний.*

*B. Собираешься с духом и звонишь.*

*12. Тебе поставили незаслуженно низкую оценку.*

*Б. Молча переживаешь.*

*Г. Споришь с учителем по поводу этой оценки.*

*13. Ты не понимаешь объяснений учителя.*

*Б. Не будешь задавать вопросов учителю.*

*В. Спокойно попросишь объяснить еще раз.*

*Г. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.*

*14. Ты пришел в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают.*

*Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними.*

*В. Просишь их перестать разговаривать.*

*Е. Молча терпишь.*

*15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой.*

*Б. Глотаешь обиду и молчишь.*

*Д. Даешь отпор.*

*16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который очень нравится?*

*Б. Очень трудно.*

*В. Легко.*

*Г. Очень трудно начать, потом легче.*

*17. Ты идешь на рынок. Легко ли тебе торговаться?*

*А. Да.*

*Б. Нет.*

*18. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступать перед классом?*

*Б. Да.*

*Д. Нет.*

*19. При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?*

*A. Устный.*

*Б. Письменный.*

*B. Мне все равно, какой экзамен сдавать.*

***Результаты теста:****А — 3 балла, Б —0 баллов, В —5 баллов, Г —2 балла,  Д — 4 балла, Е— 1 балл. Подсчитайте общую сумму.*

*12 баллов — сильная неуверенность в себе.*

*12—32 балла — низкая уверенность в себе.*

*33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе.*

*61—72 балла — высокая уверенность в себе.*

*Более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.*