

И. Чеснова

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ



КАЖДЫЙ
РЕБЁНОК
ЖЕЛАЕТ
ЗНАТЬ



Аванта

УДК 159.9
ББК 88.8
Ч 51

Серия «Каждый ребенок желает знать»
Научно-популярное издание
ғылыми-бұқаралық баспа
Для среднего школьного возраста

Ирина Евгеньевна Чеснова

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Художник Муся Кудрявцева

Дизайн обложки Т. Баркова Редактор Т. Деркач
Художественный редактор О. Боголюбова
Технический редактор Е. Кудиярова Корректор Р. Викторова
Компьютерная вёрстка Е. Гвоздева

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры
Книжная продукция — ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 00.09.2018 г. Печать офсетная. Бумага офсетная
Формат 60×84/16. Усл. п. л. 3,72. Тираж экз. Заказ №
Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2018 году

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085, Российская Федерация,
г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru Home page: www.ast.ru

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

https://vk.com/AST_planetadetstva

https://www.instagram.com/AST_planetadetstva

<https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva>



«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru

E-mail: malysh@ast.ru Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы»

ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, Б литері, офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2018

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация — қарастырылған

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч 51 Как стать уверенным в себе / И.Е. Чеснова; худ. М. Кудрявцева. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 63 [1] с.: ил. — (Каждый ребенок желает знать).

ISBN 978-5-17-111963-8.

Новая книга известного семейного психолога Ирины Чесновой раскроет для юных читателей тему уверенности в себе. Она расскажет о том, как понимать себя, прислушиваться к своим чувствам и потребностям, видеть свои сильные стороны, на которые можно опереться. Как верить в свои способности, умения и силы, преодолевать препятствия и достигать целей, а также общаться свободно и уверенно, уважая других и оставаясь при этом самим собой.

Для среднего школьного возраста.

ISBN 978-5-17-111963-8.

**УДК 159.9
ББК 88.8**



© Чеснова И.Е., текст, 2018
© Кудрявцева М., илл., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018



СОДЕРЖАНИЕ

Как стать уверенным в себе?	2
Кто такой человек, уверенный в себе?	4
Ты — это ты	6
Чувства разные важны	14
О потребностях и желаниях	22
Про ограничения	27
Чем питается неуверенность в себе?	31

Я — окей, и ты — окей	35
Отношение к себе	37
Уверенность в общении.....	45
Как преодолевать препятствия и достигать целей	53
Четкий план действий	56
Декларация уверенного в себе человека	60



Как стать уверенным в себе?

Дорогой друг!

В жизни нередко случаются ситуации, когда мы чувствуем себя уязвимыми, недостаточно сильными и устойчивыми. Бывает, что упорно не получается сделать то, что так хочется. Или кто-то замечание обидное сделал. Или посмеялся. Или тот, кто нравится, на твою улыбку ответил хмурым взглядом... В этой книге мы поговорим с тобой о том, как проживать все подобные ситуации, не теряя веры в себя. И как идти по жизни с чувством собственного достоинства и спокойной уверенностью в себе.

2

Обрати внимание на обложку книги — она зеленого цвета. Зеленый — цвет упорства и твердости. Именно он повышает уверенность в себе. Вера в себя — огромная сила. Она дает внутреннюю свободу, с ощущением которой очень здорово жить. Помогает настроиться и сделать максимум того, что ты можешь. Тот, кто верит в себя, всегда сможет себя поддержать, даже если у него что-то не получается.

Увы, но люди, которые не ощущают уверенность, не довольны собой. Они считают себя неинтересными, сомневаются в своих способностях. Им кажется, что они не достойны внимания и хорошего отношения окружающих, что с ними никто не захочет дружить. Из-за этого они могут быть робкими, застенчивыми, нерешительными или замкнутыми.

Давай проведем маленький тест.

- Тебе важно, что о тебе могут подумать другие люди? И ты стараешься быть исключительно хорошим (хорошей) в их глазах?
- Ты отказываешься браться за что-то новое? Боишься не справиться? Или того, что все заметят твой неуспех?



- Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты все бросаешь и не хочешь продолжать? И считаешь себя при этом неспособным(ой) и хуже других?

3

- Твой голос тих и еле слышен?

- Когда тебя о чем-то спрашивают, ты теряешься и краснееешь, отводишь взгляд и молчишь?

- Если кто-то обращает на тебя внимание, ты стесняешься и мечтаешь стать невидимкой?





- Тебе сложно первым или первой начать разговор, влиться в игру или беседу других детей, ты холодеешь от одной только мысли, чтобы подойти к кому-то познакомиться или проявить себя?

- Ты не умеешь или тебе трудно говорить «нет»?

Если хотя бы на два вопроса твой ответ — «да», внимательно читай эту книгу, она поможет тебе стать увереннее, спокойнее и сильнее.

4

Кто такой человек, уверенный в себе?

Это человек, который понимает себя, осознает свои чувства и потребности, свои возможности и ограничения, и при этом относится к себе хорошо. Не сравнивает себя с другими и остается верен себе. Это тот, кто себя ценит и уважает — и не только за достижения, но и за усилия, упорство, даже за неудачи. Это, наконец, тот, кто ставит себе реальные цели, стремится их достичь и верит в свои способности, умения и силы. Обо всем этом мы с тобой и поговорим на страницах книги.

Когда человеку не хватает уверенности, он ощущает себя очень нетвердо. Его может задеть любое неосторожное слово, он падает духом от любой неприятности, да и вообще вся жизнь кажется ему сложной и пугающей, полной неудач, трудностей и провалов.