

# Сценарий родительского собрания на тему *Как помочь подростку приобрести уверенность в себе. Склонности и интересы подростков в выборе профессии.*

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

*В. Леви*

**Цель:** обучить родителей помочь ребенку осуществить правильный выбор профессии.

## **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 проблему выбора профессии, обозначить мотивы выбора профессии обучающимися, ознакомить родителей с факторами правильного выбора профессии.

**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.

**Подготовительная работа:** упражнения для преодоления неуверенности и застенчивости; памятки для родителей.

## **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, развивать 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 – ...(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?
4. Что вы ему советуете?
5. Совпадают ли Ваши интересы и точки зрения на выбранную профессию?
6. Что служит Вашим аргументом в выборе профессии Вашим ребенком?
7. 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.

1. Довольны ли Вы выбранной профессией?
2. Что повлияло на Ваш профессиональный выбор?
3. Какие минусы (плюсы) своей профессии Вы можете назвать?
4. Что интересного в Вашей профессии?
5. 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 3 профессии, 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 профессией, 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.

#### **PR-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 информационными 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 фандрайзингу 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.

**PR-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 очень важной 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 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 тыходишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают.  
А. Громко протестуешь.  
Б. Молча пытаешься пробраться вперед.  
В. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь 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.  
А. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание.  
Б. Без колебаний направляешься в первый ряд.  
В. 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?  
А. Да.  
Б. 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.

А. Под любым предлогом отказываешься.

Б. Звонишь без колебаний.

В. 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. Дашь 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 выступить перед классом?

Б. Да.

Д. Нет.

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

А. Устный.

Б. Письменный.

В. 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.*