

Методическая рекомендация:

«Как повысить уверенность в себе, выработать и развить самооценку" для студентов-медиков

ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П. Аскерханова»

Составители: Давудова Х.М.

Махачкала, 2025

Ваша уверенность — основа профессионального
успеха



Почему уверенность важна для будущего медика?

Уверенность — это:

- Вера в свои знания и навыки
- Способность принимать решения
- Основа доверия пациентов
- Устойчивость к стрессу и выгоранию



В условиях Дагестана:

- Баланс между уважением к старшим и уверенностью в своём мнении
- Культурная идентичность как ресурс
- Коллективная поддержка + личная ответственность



Три кита здоровой самооценки

1. Принятие себя

- Знать свои сильные стороны
- Принимать области роста без самокритики

2. Компетентность

- Глубокие знания = уверенность на практике
- Постоянное обучение и отработка навыков

3. Поддержанная самостоятельность

- Опора на традиции и наставников
- Ответственность за свои решения

Практические шаги для развития уверенности

Ежедневные практики:



Профессиональные действия:

-  **Активное участие**
В практических занятиях и дискуссиях
-  **Задавайте вопросы**
Преподавателям и опытным наставникам
-  **Волонтерство**
В медицинских акциях и социальных проектах



Особенности развития уверенности в дагестанском контексте

Используйте культурные ресурсы:

- **Уважение к знаниям и профессионализму:** Наша культура ценит мудрость и опыт, что является сильной опорой для медиков.
- **Система наставничества:** Учитесь у старших коллег, перенимайте их опыт, но формируйте свой уникальный подход.
- **Коллективная поддержка:** Обращайтесь за советом к семье и сообществу, но учитесь принимать решения самостоятельно.



Преодолевайте возможные барьеры:

Страх ошибиться перед старшими

Помните: ошибка – это неотъемлемая часть процесса обучения и роста.

Сравнение с другими

Сосредоточьтесь на своём собственном прогрессе, а не на чужих достижениях.

Языковые сложности

Активно практикуйте медицинскую терминологию для уверенного общения.

Упражнения для самоподдержки



«Мои сильные стороны как будущего медика»

Запишите 5 качеств, которые помогут вам в профессии (например: эмпатия, внимательность, стрессоустойчивость).



«Профессиональная визуализация»

Представьте себя через 3 года: уверенным специалистом, успешно помогающим людям в Дагестане.



«Колесо баланса»

Оцените по 10-балльной шкале: знания, практические навыки, коммуникация, уверенность в себе. Определите, где требуется развитие.



Ресурсы и поддержка в колледже

Внутренние ресурсы:

- Кураторы и преподаватели

Ваши первые наставники, готовые помочь и направить.

- Психологическая служба

Профессиональная помощь в преодолении трудностей и стресса (при наличии).

- Студенческое сообщество

Группа поддержки и единомышленников для обмена опытом.

- Отдел практики

Помощь в профессиональной адаптации и трудоустройстве.

Внешние ресурсы:



Истории успеха

Медиков Дагестана, вдохновляющие примеры.



Профессиональные сообщества

В социальных сетях для обмена знаниями и опытом.



Литература

По саморазвитию и психологии для личностного роста.





Ваш план действий на ближайший месяц

01

Неделя 1: Дневник успехов

Начните вести дневник, записывая 3 небольших достижения ежедневно. Это поможет вам замечать свой прогресс.

02

Неделя 2: Сильные качества

Определите 5 своих сильных профессиональных качеств, осознайте их ценность и способы применения.

03

Неделя 3: Мини-вызов

Возьмите 1 мини-вызов: выступите с докладом, задайте сложный вопрос преподавателю или проявите инициативу.

04

Неделя 4: Обратная связь

Получите обратную связь от наставника о своих прогрессах. Это поможет вам оценить рост и наметить новые цели.

Уверенность растёт маленькими шагами, но каждый шаг — это вклад в ваше профессиональное будущее.

Главное послание

Быть уверенным медиком — не значит всё знать.

Это значит:

- Знать свои возможности и границы
- Уметь учиться и просить помощи
- Действовать ответственно даже в неопределённости
- Нести в профессию свои ценности и человечность

Ваша уверенность спасёт не только пациентов, но и вас самих от выгорания.





Вопросы для обсуждения

1

Что для вас самое сложное в развитии уверенности?

2

Какие ресурсы для поддержки самооценки вы уже используете?

3

Как культурные особенности Дагестана помогают или мешают вашей уверенности?

4

Какой первый шаг вы сделаете после этой презентации?

Спасибо за внимание!

Верьте в себя — Дагестану нужны уверенные и компетентные медики!