

## Тема «Поверь в себя»

**Цель:** Повышение ответственности подростков за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции.

### **Задачи:**

- сформировать у подростков потребность в самореализации;
- научить подростков отстаивать и защищать свою точку зрения;
- развивать у подростков чувство ответственности и уверенности в себе.

**Оборудование:** мяч, листки бумаги.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **1. Вступительная часть**

**Ведущий:** Сегодня мы будем говорить об особенностях личностного развития всех людей, значит, и детей. Поскольку все мы разные, то и мнение у нас по одному и тому же поводу могут быть разные. Не может быть правильных или неправильных мнений, все они имеют право быть высказанными. Они все в равной мере ценны и принимаются независимо от того, согласны мы с ними или нет. Каждый имеет право быть услышанным. Никто не имеет право осуждать человека за высказанную позицию. Я надеюсь, основной нашего занятия станет доверие и искренность. Цель нашей работы – познание и принятие самих себя, а через это – понимание и принятие других людей.

- Для начала давайте проведём с вами небольшой тест. В приведённом ниже списке выделены некоторые характерные поступки и черты неуверенных в себе людей. Прочитайте каждое утверждение и укажите, насколько оно применимо к Вам. Используйте ответы «никогда», «иногда» и «всегда».

### **Тест**

1. Мне неудобно выражать свои желания и чувства.
2. Я не люблю спорить и ссориться.
3. Мне трудно попросить о помощи или услуге.
4. Мне неудобно просить возратить одолженную у меня вещь.
5. Когда другие просят меня об услуге, мне трудно отказать.
6. Я чувствую себя неловко, когда меня хвалят.
7. В компании я обычно молчу.
8. Мне трудно выразить свою заботу или любовь.
9. Я не могу попросить замолчать человека, который мне мешает.
10. Мне трудно смотреть в глаза тому, с кем я разговариваю.
11. У меня проблемы с выступлениями на публике.
12. Я чувствую неуверенность в себе.
13. Мои знакомые говорят, что я недостаточно уверен в себе.

-Много ли ответов «всегда»? Если больше одного – двух, значит, вам стоит побольше узнать побольше о том, как неуверенность в себе отравляет вашу жизнь.

### **2. Основная часть**

### ***Упражнение «Ураган»***

*Цель:* дать возможность участникам проявить фантазию, возможность увидеть общее.

*Инструкция:* Ведущий стоит в центре круга. Он предлагает поменяться местами всем, кто обладает определённым признаком. Причём, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять своё место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чьё-нибудь место на стуле в кругу. Оставшийся без места участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

### ***Упражнение «Подарок»***

*Цель:* Создание тёплой атмосферы, тренировка умения пользоваться невербальными средствами общения.

*Инструкция:* Все стоят лицом в круг. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый из вас должен будет изобразить какой-либо предмет и передать его соседу справа (мороженое, цветок, котёнок и т. д.) Пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у вас есть на это несколько минут. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает свой подарок соседу, тот следующему, и так, пока все не получают подарки. При этом показать подарок нужно так, чтобы все могли догадаться, что это такое». Когда последний подарок вручен, каждый участник должен сказать, что он получил, а тот, кто вручил подарок – что дарил.

***Рефлексия:*** Обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями.

### ***Упражнение «Я люблю... я не люблю...»***

*Цель:* получение опыта общения, оказания внимания другому человеку.

*Инструкция:* Мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить: «Я люблю...» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п.

*Комментарий:* Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия проводятся со словами «Я не люблю...»

### ***Упражнение «Сила слова»***

*Цель:* Развитие уверенности в себе.

*Инструкция:* Написать на листке бумаги:

Три фразы, которые будут начинаться со слов «Я должна...»

Три фразы, которые будут начинаться со слов «Я не могу...»

Три фразы, которые будут начинаться со слов «Я боюсь...»

Объединиться в пары и прочитать друг другу то, что вы написали. Затем написать эти предложения, заменив словами:

«Я должна» на «Я хочу»

«Я не могу» на «Я не хочу»

«Я боюсь» на «Я не хотела бы»

**Ведущий:** Прочитайте их друг другу снова. Как изменились ощущения.

*(После выполнения упражнения проводится обсуждение в общем кругу. Ведущий подчёркивает важность того, какие слова использовались в общении с окружающими и для обращения к самим себе. Указывает на слова, которые препятствовали установлению внутреннего равновесия, и те, которые этому способствовали. Называет некоторые из слов неудачника: «невозможно», «попытаться», «ограничения», «трудно», «обязан», «должен» и т.п.)*

## **2. Заключительная часть**

**Ведущий:** Уверенность в себе – это способность полагаться на себя, это отвага мыслей, чувств и поступков (Поль Ванцвайг).

Уверенные действия предполагают, что вы знаете, как выразить свои мысли, желания и чувства, чтобы не задеть чувства других и не унизить их. Твёрдо выражая свои интересы, вы не дадите никому использовать вас и при этом не будете чувствовать вину. Очень часто уверенность предполагает и способность выражать такие чувства, как заботу и любовь. Уверенность в себе предусматривает, что вы можете как делиться, так и получать позитив, будь то комплименты, благодарности или любые другие способы выражения признательности. Вы не робки и не агрессивны, вы никого не обижаете. Вы знаете, что ваши действия правильны, и уберегаете себя от стрессов.

***Признаки уверенного человека:***

Спокоен, доброжелателен;

Смотрит в глаза;

Вежлив, но настойчив;

Не спешит, когда принимает решение;

В споре говорит о поступках других, а не оценивает их;

Легко говорит о себе, не боится раскрывать свои чувства и мотивы поступков;

Не проявляет враждебности или агрессии;

Легко воспринимает критику.

Уверенное поведение включает в себя:

Способность говорить «нет»

Способность открыто говорить о своих чувствах и требованиях;

Способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;

Способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

***Несколько советов о том, как стать увереннее в себе:***

1. Смотрите на других. Следите за уверенными действиями окружающих и особенно тех, кого вы уважаете за твёрдость характера.

2. Следите за собой. Записывайте, как вы ведёте себя в разных ситуациях. Ничего особенного – обычные личные записи.
3. Начинайте с малого. Начните с ситуации, в которых вы чувствуете себя почти уверенно. Затем перейдите к тому, что вызывает в вас большое волнение, не ждите быстрых перемен. Чтобы стать твёрже, вам нужно стереть многие годы покорности. А на это нужно время.
4. Не будьте слишком строги к себе. Не наказывайте себя за неуверенный поступок. Просто отметьте, что вы сделали не так, и постарайтесь в будущем не повторять этой ошибки.

Спасибо за участие!