

Тренинг «Уверенность и неуверенность в себе»

Цель: обучение навыкам уверенного поведения.

Задачи: способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров, способствовать развитию у студентов личностных тенденций, осознанию мотивационных установок.

Оборудование: таблички, фломастеры, магнитофон, листы, ручки.

План проведения:

1. Вводная часть:
 - ✓ упражнение «Дыхательная гимнастика».
2. Ритуал приветствия:
 - ✓ упражнение «Новости».
3. Основная часть:
 - ✓ упражнение «Теремок»;
 - ✓ упражнение «Выставка достижений»;
 - ✓ упражнение «Я в тебе уверен»;
 - ✓ упражнение «Я самый лучший»;
 - ✓ упражнение «Волшебный круг»;
 - ✓ релаксационный комплекс «Путешествие».
4. Заключительная часть:
 - ✓ упражнение «Аплодисменты»;
 - ✓ упражнение «Обратная связь».
5. Ритуал прощания:
 - ✓ упражнение «Благодарю...».

1. Вводная часть

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Процедура. Групповые дыхательные упражнения выполняются членами группы в унисон, энергично и с энтузиазмом.

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу – свободно повиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку. Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, всё время смотрите друг другу в глаза. Сознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным.

Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;
Е – воздействует на щитовидную железу;
И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О – воздействует на сердце, легкие;
У – воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я – воздействует на работу всего организма;
М – воздействует на работу всего организма;
Х – помогает очищению организма;
ХА – помогает повысить настроение.

2. Ритуал приветствия

Упражнение «Новости»

Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое-либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

3. Основная часть

Упражнение «Теремок»

События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств, для того чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!».

Рефлексия. После того как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

Информационный блок. Как мы все ценим уверенность в себе и жаждем её обрести! Она считается чуть ли не одной из главных добродетелей современного цивилизованного мира. Кого мы представляем в качестве примера уверенного в себе человека? Ну, какого-нибудь лидера политической партии, нобелевского лауреата или президента банка, выходящего из «Мерседеса»... Но это вы так себе представляете. А у психологов на этот счёт совсем другое мнение. Они твёрдо убеждены, что на сто процентов уверен в себе... счастливчик, который восседает на пеньке посреди полянки, безмятежно грызет горбушку и ощущает себя при этом в полном порядке.

На самом деле «он не уверен в себе» на языке психологов означает, что человек испытывает... стыд. Но стыд особого рода. *Стыд за себя.* Он внутренне ощущает, что сам по себе, без всех своих достижений он недостаточно хорош и ему надо подняться до определенного уровня, чтобы выглядеть достойно в глазах окружающих и иметь право делать то, что он хочет, не вызывая осуждения. Человек подозревает, что он «неотягивает» до каких-то критериев и норм, причём установленных не им. Успешная карьера, положение в обществе, счета в банке часто нужны как подтверждение, что «я могу», «я состоялся», «я получил хорошую оценку», следовательно, получил разрешение делать без подсознательного чувства стыда то, чего никогда бы не сделал, не будь я успешен и богат. А вот уверенному в себе человеку не стыдно за себя, даже если он ничего особенного не делает... или вообще всё делает плохо.

Помните анекдот о кляче, которая уверяла игрока, что придёт первой? Тот поверил, сделал на неё ставку – и проиграл. А кляча в ответ на упреки только развела копытами: «Ну, не змогла я, не змогла!» Заметьте – никто из слу-

шателей анекдота клячу не презирает, не обвиняет. Наоборот, все потешаются над незадачливым игроком! А у клячи все в порядке... Ну и что, что она не рассчитала свои возможности, недооценила их? Ну, не смогла. В следующий раз, глядишь, и сможет... Нам не хочется смеяться над этой клячей, потому что она абсолютно уверена в себе.

Вдумайтесь только в абсурдность ситуации, когда мнение чужих людей и их отношение значат для человека больше, чем его собственная оценка себя! Неуверенный в себе человек не может оценить себя высоко и поэтому зависит от чужого мнения, явного или воображаемого. Он не может принять себя таким, каков он есть, и все время стремится себя улучшить. С помощью карьеры, денег, пластической операции... Впоследствии все окружающие люди и само общество становятся как бы «осуждающими родителями», мнению которых он должен соответствовать, чтобы ощущать себя состоявшимся, хорошим. Но! Каждый человек способен заработать только определённое количество денег, может быть до известного уровня красивым и т.п. Если кастрюлька вмещает литр – глупо пытаться влить в неё три литра и стыдиться, что такое количество не вмещается. Стыд и неуверенность возникают, когда крышка у этой кастрюльки начинает упорно «бормотать»: ну почему ты не можешь раздуться до величины бака для белья? Отчего бормочет крышка, и что она вообще такое?

Существуют вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей.

Уверенные в себе люди:

- говорят громко, но не кричат;
- часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами;
- всегда выдерживают определённую дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную;
- умеют держать паузу в разговоре;
- редко перебивают партнёров;
- способны ясно и четко выражать свои мысли;
- говорят открыто о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и чётким обоснованием, часто используют местоимение «Я»;
- не боятся выражения личного мнения;
- от них редко можно услышать оскорбления, упрёки, обвинения: все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, т.е. во взаимодействии с социальным окружением.

Упражнение «Выставка достижений»

Группа делится на команды по 3 – 4 человека. Каждая команда – это фирма, производящие ценные человеческие качества. Командам даётся время обсудить, какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нём цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на выставке достижений. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие качества она представляет в своем павильоне (по одному качеству у каждого участника).

Рефлексия. Проводится обсуждение результатов выставки.

Упражнение «Я в тебе уверен»

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркните, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение «Я самый лучший»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Расходятся на расстояние. Двигаясь навстречу друг другу, участники обоих кругов, вглядываясь в лицо встречному, ударяют себя кулаком в грудь, утверждая «Я – самый(ая) лучший(ая), я – самый(ая) красивый(ая) и т.д.».

Упражнение «Волшебный круг»

Представьте перед собой нарисованный круг. Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности. Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдите из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

Релаксационный комплекс «Путешествие»

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы – они собирают мёд. Поют птицы – они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Всё здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идёте по дворцу лёгкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идёте по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Всё то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остаётся с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой всё то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия:

– Какие чувства вы испытываете после путешествия?

4. Заключительная часть

Упражнение «Аплодисменты»

Участникам предлагается встать в круг. Один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение «Обратная связь»

Пожалуйста, письменно по 10-балльной системе оцените три следующих высказывания о своём участии в тренинге. Ответы поясните словами:

1. Понял для себя что-то новое.

Балл:

Пояснение:

2. Получил эмоциональный заряд.

Балл:

Пояснение:

3. Появились новые планы.

Балл:

Пояснение:

5. Ритуал прощания

Упражнение «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает психолог. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».