Тренинг уверенности в себе с подростками.

Цели: активизировать внутренние ресурсы личности подростка для повышения его самооценки; развитие уверенности в себе; осознание самоценности.

Занятие 1. Ход занятия.

1. Разминка.

Упражнение: «Кем я себя ощущаю?»

Ведущий начинает фразу — учащиеся заканчивают.

Если ты животное, то какое?

Птица, дерево, посуда, цветок, месяц, время года, сутки, напиток, предмет одежды, кухонный прибор, школьная принадлежность и т. д.

2. Подготовительный этап.

- 1). Учащиеся на листочках записывают фамилии одноклассников, которых они считают уверенными в себе, и отдают ведущему.
- 2). «Кто считает себя уверенным в себе человеком?» - учащиеся по очереди садятся на стоящий в центре круга стул, гордо подняв голову.
- 3). Тест «Насколько вы уверены в себе?».

Выберите один из предложенных ответов.

1. *Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:*

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. *Когда вы входите в автобус, вас грубо толкают. Вы:*

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперёд;
- в) ждёте, и пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. *Собеседник отстаивает противоположную вашей точки зрения. Вы:*

- а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. *Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:*

- а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом всё-таки садитесь в первый ряд.

5. *Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:*

- а) нет
- б) да.

6. *Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:*

- а) нет;
- б) да.

7. *Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:*

- а) нет
- б) да.

8. *Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:*

- а) нет
- б) да.

9. *От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от её исполнения:*

б) нет

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать себе вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с учителем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даёте ему отпор.

16. Легко ли вам вступать в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно, не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьёзных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочите благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтёте ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне всё равно, это не повлияет на мой ответ.

Подсчитаем полученные баллы. Ответ а — 3 балла, б- 0 баллов, в — 5 баллов, г — 2 балла, д — 4 балла, е — 1балл. Определите общую сумму.

Оценка: **менее 12 баллов** — сильная неуверенность в себе,

12-32 балла — низкая уверенность в себе,

33-60 — средний уровень уверенности в себе,

более 60 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

4. Ведущий называет имена тех, кого учащиеся назвали уверенными в себе людьми. Затем каждый желающий мотивирует свой выбор, объясняя, какими качествами обладают уверенные люди. Ведущий записывает эти качества на доске, после чего проводится дискуссия: «Качества уверенного в себе человека».

Занятие 2.

Основное содержание занятия.

Итак, начнём тренировку уверенного поведения. А с чего обычно начинаются тренировки? Правильно, с гимнастики. Она так и называется психогимнастика.

1. Изобразите (перед зеркалом) разные эмоциональные состояния — радость, гнев, страх, удовольствие, интерес и другие. (*Упражнение выполняют желающие*).
2. А теперь я предлагаю изобразить походку. (*Выполняют желающие*).
3. Упражнение «Улыбка». Улыбка- признак уверенности!
4. Упражнение «Агрессивный — Уверенный -Неуверенный».
5. Упражнение «Высказывания». Как произнесут фразу агрессивный, уверенный и неуверенный?

1) *Представьте, что друг (подруга) взял у вас диск и не вернул в обещанный срок. Как вы ему скажете о своём недовольстве?*

2) *Друг обещал помочь по математике и не помог, не объясняя причины.*

3) *В магазине вам продали некачественный товар. Как вы будете его возвращать?*

6. **Итоговое упражнение** «Герб» и девиз уверенного человека».

7. **Рефлексия занятия.**