

**Конспект тренинга
«Повышение уверенности в себе»
3-4 классы.**

Подготовила педагог-психолог МАОУ СООШ №8
Зырянова Татьяна Андреевна

Цель: отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего не выявленного потенциала.

Задачи тренинга:

- расширить представление о себе;
- актуализировать и осознать свои сильные стороны;
- помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного;

Материалы: небольшого размера мяч, бумага А4, ручка, карандаши или фломастеры, спокойная расслабляющая музыка.

Время проведения: 45 минут

Количество участников: 12

Ход программы тренинга

Введение: Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности.

Упражнение 1 «Веселый мячик»

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Материал: небольшого размера мяч

Ход упражнения: Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Упражнение 2 «Ступеньки»

Цель: помочь участникам выстроить адекватную самооценку.

Материал: бумага, ручка, карандаш

Ход упражнения: Участникам предлагается нарисовать лесенку из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

Вопросы для обсуждений:

1. Соответствует ли данный результат вашим представлениям о самооценке? Почему вы так считаете?

Упражнение 3 « Великий мастер»

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Материал: бумага, ручка, карандаш

Ход упражнения: Я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, катания на лыжах, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

1. Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?
2. Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение 4 «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики?
4. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

Упражнение 5 «Дополнительное рисование»

Цель: выявить склонность к неуверенности.

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет, прежде всего, о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места, где можно нарисовать, что то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

Вопросы:

1. Дополнили ли вы рисунок?

2. Если нет то почему?
3. Это именно то, что вы хотели бы добавить?
4. Если нет то почему?
5. Что именно Вы изобразили?

Упражнение 6 « Просто поверь в себя»

Цель: релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

Материалы: спокойная, расслабляющая музыка

Ход упражнения: предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему. Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Вопросы для обсуждений:

- 1.Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным?
- 2.Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

7. Рефлексия

Цель: подведение итогов тренинга, обратная связь

Материалы: не требуются

Ход упражнения: Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете

домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее? Через несколько минут предлагается открыть глаза и ответить на любой вопрос из всех озвученных.

Спасибо вам большое, что пришли на тренинг, надеюсь, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.