**Методическая разработка психологического занятия "Быть уверенным".**

**Цель:** создание условий для развития личностных возможностей, знания и умения уверенного поведения.

**Задачи:**

* развивать навыки самоанализ собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций;
* активизировать вербальные и невербальные способы общения;
* научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые   раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями;
* повышать уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению, развивать поведенческую пластичность;

**Ход занятия**

**I. Вводная часть занятия. Приветствие участникам тренинга. Сообщение о целях планируемой работы. Формирование групповой сплоченности.**

***Упражнение "Повтори за мной"***

***Психологический смысл упражнения.***

Упражнение позволяет создать положительный настрой на групповую работу.

**Инструкция***:*Один из участников, говорит группе своё имя и сопровождает его каким-либо несложным движением. Все участники повторяют его имя и движения.

**Обсуждение:**

Как изменилось ваше настроение?

***Упражнение "Рисунок по кругу".***

***Психологический смысл упражнения.***

Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Инструкция:**возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

***Обсуждение:***

* Понравилось ли вам то, что получилось?
* Поделитесь своими чувствами, настроением?
* Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

***Упражнение "Фотография".***

***Психологический смысл упражнения***

Развитие навыка анализа и самоанализа.

Инструкция: Участникам выдаются фотографии незнакомых людей. Всмотритесь в эти лица, обратите внимание на взгляд, позу, одежду. Попробуйте определить уровень уверенности в себе данных людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни, семейное положение и др.

Обсуждение:

* Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком?
* Если нет, то, какие отношения могли бы сложиться между вами? Почему?
* Постарайтесь понять и объяснить, кто из представленных на фотографиях - люди имеющие уверенное выражение лица. Почему вы так считаете?

**Мини-лекция**.

Уверенное поведение - это собирательное понятие, включающее различные состояния. Оно:

* целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными;
* ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу: уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит.
* гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку;
* социально ориентированное - направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение "к людям". Такой человек стремиться к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.
* сочетающее спонтанность с возможностью произвольностью произвольной регуляции, т.е. такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости готов взять их под контроль;
* настойчивое, но не переходящее в агрессивное: человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это по возможности не в ущерб интересам других людей, но готов отстаивать свои интересы весьма жёстко и идти на конфликт только по объективным причинам. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешать конфликт гибко.
* созидательное: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным.

Таким образом: "Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения"

Уверенные в себе люди характеризуются:

* независимостью;
* самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

* выглядит спокойным;
* держится с достоинством;
* открытый взгляд;
* ровная осанка;
* спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

* чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;
* адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, принять критическое замечание в свой адрес;
* действовать четко и организованно, быть настойчивым;
* открыто высказывать и отстаивать своё мнение, без враждебности и самозащиты.

**II. Практическая часть занятия.**

**А. Упражнения направленные на развитие умения чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;**

***Упражнение "Прозорливость"***

***Психологический смысл упражнения.***

Развитие внимания, способности чувствовать и анализировать ситуацию.

**Инструкция.** Участники сидят в кругу. Один из вас пройдет за дверь. Остальные разделяются на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен визуально фиксироваться и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах так, чтобы они были отделены пространственно. Вернувшийся участник должен определить, по какому признаку группа разделилась на две части. Во второй части упражнения этот же участник снова выходит за дверь, а группа тем временем делится на две подгруппы, но уже по другому признаку, а вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на этот раз.

**Обсуждение:**

* Как активные участники упражнения справились с заданием?
* Какие особенности мимики, речи, действий вы заметили?

***Упражнение "Подиум"***

***Психологический смысл упражнения.***

Развитие поведенческой (жесты, голос) пластичности.

**Инструкция.** На отведенном пространстве ("подиум") необходимо каждому участнику пройти, продемонстрировать уверенное поведение и завершить движение кратким обращением к аудитории. При необходимости и наличии времени данное задание можно повторить для развития чувства уверенного поведения и навыка выхода к аудитории и речевого обращения.

**Обсуждение:**

* Кто из вас почувствовал собственное чувство уверенности, двигаясь по "подиуму"?
* Как со стороны выглядел уверенный в себе человек?
* Какие собственные, речевые успехи, при обращении к аудитории, вы заметили? Что вызвало напряжение при выполнении данного упражнения?

***Упражнение " Скажи "стоп"***

***Психологический смысл упражнения,***

Развитие понимания необходимости соблюдать границы физического и психического.

**Инструкция.**

Участники по очереди подходят друг к другу (можно разными способами). Тот, к кому подходят, должен сказать "стоп", когда на его взгляд, партнер подойдет слишком близко. Важно отследить границы физического и психического "Я".

**Обсуждение:**

* Как вы поняли "границы физического и психического "Я"?
* Уверенному в себе человеку необходимо соблюдать границы у других людей?
* Почему не совпадали границы в некоторых парах участников занятия?

**Б. Упражнения на развитие умения адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, принять критическое замечание в свой адрес.**

***Упражнение "На сколько вы уверенны?"***

***Психологический смысл упражнения.***

Активизация навыка самоанализа. Создание ситуации осознания проблемных зон личности, препятствующих чувству уверенности.

**Инструкция.** Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Каков ваш уровень уверенности сейчас? Как обычно, 100%? Если да, примите мои поздравления!

Если нет, постарайтесь с помощью самонаблюдения (по вопросам) понять, что мешает вам насладиться обычным 100%-ным уровнем уверенности.

* Вы тревожитесь о будущем?
* Вас беспокоит что-то в прошлом?
* Вы сравниваете себя с кем-то?
* Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел?
* Вы чувствуете, что "все бесполезно, все безнадежно"?

**Обсуждение:**

Если кто-то из участников ответил утвердительно на какие-то из этих вопросов, предлагаем участникам самим найти "противоядие" и предложить свои рецепты позволяющее довести уровень уверенности до нормы.

**У*пражнение "Объявление о знакомстве"***

***Психологический смысл упражнения.***

Получение опыта самопрезентации. Анализ и обсуждение в аудитории своих достоинств и недостатков. Развитие навыка с достоинством принимать критические замечания.

**Инструкция.** Вспомните сказку про крокодила Гену и Чебурашку, про то, как крокодил искал себе друзей. Он написал объявление о знакомстве, где рассказал о себе, самопрезентовался примерно так: "Молодой воспитанный крокодил ищет себе друзей". Составьте текст объявления для поиска друга, в котором нужно прежде всего указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Обратите внимание на характер, привычки, особенности общения с людьми и отношение к ним. Опишите свои любимые занятия, которыми вы можете заинтересовать другого человека. Не следует писать о наличии квартиры, дачи, машины, гаража. Если это все есть, можно порадоваться за вас. Пишем о себе, а не о своем богатстве. Главное условие - презентовать свою привлекательность, в первую очередь - внутреннюю (3-5 предложений.).

**Обсуждение:**

Было ли кому-нибудь трудно? Почему? В качестве некоего итога по данному упражнению предлагается следующая цитата. "Как ни стыдно признаться, я стал лепетать: лепетать о каких-то своих достоинствах. Тут обнаружилось удивительное: так легко говорить о своих прорехах, так просто перечислять скользкие и поганенькие поступки, сделанные хоть год, хоть десять лет назад (в припоминании есть даже своя покаянная сладость), однако, когда я попытался сказать, чем я хорош, это оказалось непосильно, это звучало жалко, пожалуй, нелепо и уж точно неуместно. Я заизвивался вновь - что вспомнить и что сказать, я стал лепетать, что я, мол, не умею себя хвалить. У нас, мол, принято, чтобы хвалили другие" (*В.Маканин*. "Червяк").

**В. Упражнения направленные на развитие умения действовать четко и организованно, быть настойчивым**

***Упражнение "Движение"***

***Психологический смысл упражнения.***

Развитие отношения к себе как к самоценной чувствующей индивидуальности. Укрепление группового доверия.

**Инструкция.**Все участники, в течение 2-3 минут, под музыку начинают свободно двигаться. Можно двигаться с вытянутыми в стороны руками, с удобной для себя скоростью и маршрутом, но так что бы, ни кого задеть из участников данной работы.

**Обсуждение:**

* Что вы чувствовали в ходе данного упражнения?
* Кто из вас закрыл глаза, что вы чувствовали в такой ситуации?
* Почему вы не стали закрывать глаза?
* Что влияло на выбор темпа и траектории движения?

***Упражнение "Влияние установки на взаимоотношения людей".***

***Психологический смысл упражнения.***

Приобретение опыта убеждения окружающих в правильности своих мыслей, задумок, и преодоление установок по отношению к себе.

**Инструкция.**

Нескольким участникам на голову надеваются бумажные ободки с надписями установок: заискивайте передо мной; не разговаривайте со мной; ругайте меня; унижайте меня; хвалите меня; уважайте меня. В течение 3-5 минут участники беседуют между собой, обсуждая любую тему, при этом соблюдая указанные установки. Остальные участники наблюдают.

**Обсуждение:**

* Что вам помогло определить суть отношения- установки к себе?
* Как вам- участникам, удалось преодолеть негативные последствия установок?
* Какие способы и действия в общении были использованы и на что они были направлены?

***Упражнение "Приглашение"***

***Психологический смысл упражнения.***

Поощрение невербальной коммуникации. Снятие внутреннего напряжения и развитие.

**Инструкция.**Участникам предлагается выбрать себе партнера. Каждый придумывает, каким образом можно провести следующий день (например, кататься на коньках, пойти в кино и т.д.), и приглашает партнера, используя только невербальные средства общения.

**Обсуждение:**

* С какими трудностями вы встретились?
* Что делали для преодоления затруднений?
* Какие выводы вами сделаны?

**Г. Упражнения направленные на развитие умения открыто высказывать и отстаивать своё мнение, без враждебности и самозащиты;**

***Упражнение "Откровенно говоря".***

***Психологический смысл упражнения.***

Укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, создание ситуации откровенности.

**Инструкция***:*Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

* Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам
* Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
* Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
* Откровенно говоря, когда родители собираются на собрание в школу:
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к публичному выступлению:
* Откровенно говоря, когда я смотрю в зал и вижу много людей:
* Откровенно говоря, когда моё выступление закончилось:
* Откровенно говоря, мне не хватает:

**Обсуждение:**

* Трудно ли было закончить предложенные фразы?
* Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
* Узнали ли вы что-то новое о себе?
* Каковы ваши жизненные цели на настоящий момент?

***Упражнение "Абстрактная живопись"***

***Психологический смысл упражнения.***

На этапе создания рисунков тренируется креативность участников, на этапе презентации - уверенное поведение в ситуации представления публике результатов своего труда.

**Инструкция***:*Участники получают по листу бумаги формата А4. Их просят взять карандаш или фломастер, закрыть глаза и разрисовать это лист таким образом, чтобы на нём не осталось свободного пространства, карандаш побывал во всех углах(1-2 минуты). Потом участников просят открыть глаза, внимательно вглядеться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать их таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение (6-10 минут). Заключительный этап - презентация авторами своих работ перед группой (1 минута на каждого человека).

**Обсуждение:**

* Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?
* Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием?
* Где в жизни пригодятся эти качества?

***Упражнение "Молодец!"***

***Психологический смысл упражнения.***

Развитие уверенного поведения в ситуации самооценки.

**Инструкция:**Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний - внутренний. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего; встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает - загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: "А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!" И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствуете смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я уникален и неповторим!"

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

**Обсуждение:**

* Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
* Говорите ли вы иногда себе: "Это у меня хорошо получается?"
* Чему вы научились у своего партнера?

**III. Заключительная часть занятия. Подведение итогов. Пожелания всем присутствующим. Обсуждение. Выдача рекомендаций.**

**Рекомендации:**

* Не надо постоянно со всем и каждым соглашаться!
* Не нужно все и всех отрицать!
* Не становись попутчиком!
* Будь самим собой!
* Только так можно добиться успеха!
* Не скрывай свои таланты!

**Список используемой литературы при составлении конспекта.**

1. Алиева М. А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
2. Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. СПб., 1998
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005
4. Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения. СПб., 2008
5. Кипнис М. Тренинг лидерства. - 2-е изд., стер. - М.: Ось-89, 2006
6. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. - М.: Изд-во Эксмо, 2003
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 2000
8. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. - Спб.: Речь, 2007.
9. Энкельман Н.Б. Начни с себя. Советы 13-16-летним: пер. с нем. - М.: Культура и спорт, ЮНИТИ; АО "Интерэкс-перт", 1996.