

*Закирова Евгения Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
МБУДО ЦВР,  
Республика Коми, г. Инта*

## **ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ПОВЕРЬ В СЕБЯ»**

### **Цели:**

- Повышение ответственности подростков за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков.
- Развитие личностных качеств: самооценки, уверенности и в своих возможностях, умения управлять своим поведением и занимать активную жизненную позицию, получать и оказывать поддержку окружающим.

### **Задачи:**

- Обогащать формы общения подростков со сверстниками;
- Сформировать у подростков потребность в самореализации;
- Научить подростков отстаивать и защищать свою точку зрения;
- Развивать у подростков чувство ответственности и уверенности в себе.

**Методы** – дискуссия, элементы тренинга, моделирование ситуации, психологич. упражнения и игры, рефлексия.

**Форма занятия** – групповая (гр. 10 чел.).

**Возраст участников** – 12-14 лет.

### **План занятия**

1. Вводная часть. Принятие правил групповой работы. Упр. «Подарок».
2. Основная часть. Упражнение-активатор «Какой я».
3. Мини-игра «Необитаемый остров».
4. Игра «Моя Вселенная!».
5. Упражн-е «Я люблю... Я не люблю...».
6. Заключит. часть. Рефлексия «Лесенка успеха».

**Оборудование:** мяч, магнитная доска, мультимедийный проектор и экран.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

Принятие правил работы в группе. Ведущий озвучивает основные пункты.

## **ОРГ. МОМЕНТ**

Добрый день, друзья мои! мне приятно видеть ваши замечательные лучезарные лица. Как ваше настроение? как прошел ваш день в школе? отлично, я рада, что все хорошо. Сегодня у нас необычное занятие, у нас присутствуют гости, но нам это не мешает, сегодня мы с вами будем общаться, учиться высказывать свое мнение, узнаем насколько уверенные мы с вами в себе люди – и тема занятия – **Поверь в себя**, но для начала я хочу напомнить вам основные правила работы в группе **1.** Обращаемся друг к другу только по имени; **2.** При желании высказаться – поднимаем руку; **3.** Нельзя унижать и оскорблять собеседника и членов группы. Потому что человека очень часто можно обидеть словом. Вы согласны? Но я уверена, что вы дружные ребята и предлагаю нашу всеми любимую игру – Подарок.

### **Упражнение «Подарок»**

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

Инструкция: Все сидят 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, котёнка и т. д). Пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у вас есть на это несколько секунд. При этом показать подарок нужно так, чтобы все могли догадаться, что это такое, но говорить вслух нельзя. Когда последний подарок вручен, каждый участник должен сказать, что он получил, а тот, кто вручил подарок- что дарил.

- Вам приятно было получать подарки? А дарить? (Рефлексия: Обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями).

- Вот такие у нас разные подарки, 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. 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.

Ну а теперь вернемся к теме нашего занятия, которая звучит «Поверь в себя».

Представьте, что нам с вами предстоит отправиться в увлекательное путешествие на корабле, (звук корабля), это наш корабль, и только от нас зависит куда и как мы заплывем. После отборочного тура в команду были приняты самые лучшие моряки побережья. Поприветствуем друг друга (аплодисменты). Итак, первая встреча команды – приветствие. **Упр. – Какой я!** (задача каждого участника –представиться и кратко себя охарактеризовать). Позвольте я начну с себя. Я – Евгения Ал., я добрая.

Вот мы и поприветствовали друг друга и отправляемся в путь. Незаметно минул день, Наш корабль в открытом море, и вот налетел ветер, начался шторм, (звук шторма), когда мы очнулись, то поняли что находимся на необитаемом острове, **Упр. – Необитаемый остров** (Цель – формирование умения принимать оценку себя со стороны).

На необитаемом острове задача одна- (какая как вы думаете?) – выжить, а выжить можно рядом с людьми, кот. умеют что-то делать, обладают замечательными личностными качествами. Каждый из вас должен выбрать одного или двух напарников и объяснить свой выбор. -почему я выбираю того или иного человека (дети делают выбор – высказывая свое мнение).

**Вед.** – Я вам хочу сказать, что взяла бы всех ребят с собой на остров, потому что все вы- необыкновенные и обладаете прекрасными человеческими качествами.

### **Игра – Моя Вселенная**

Вечером, когда все дела и заботы окончены, есть место для ночлега, мы укладываемся спать, через щели в крыше нашего шалала видны звезды, я предлагаю вам приблизиться к звездам! и каждый из вас примет участие в составлении **звездной карты**. Внимание на экран. В центре солнца написано Я.

- больше всего люблю делать...
- лучше всего я умею...
- я знаю, что смогу...
- я уверен в себе, потому что...

Поздравляю вас, звездная карта показывает, у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным.

- 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» и фразу – Да, это так! Кто желает пройти тест?

**Тест (на экран).**

- **Я не люблю спорить и ссориться.**
- **Мне трудно попросить о помощи или услуге.**
- **Когда другие просят меня о помощи мне трудно отказать.**
- **Я чувствую себя неловко, когда меня хвалят.**
- **Мне трудно выразить свою заботу или любовь.**
- **Я не могу попросить замолчать человека, который мне мешает.**
- **Я чувствую неуверенность в себе.**

Как же преодолеть неуверенность в себе? Хвалите себя, любите и уважайте себя. Все люди разные, у всех случаются ошибки и неудачи. От этого люди становятся сильнее. Вы еще молоды... я думаю, что все у вас получится.

Устали? отдохнем? встаем в круг. И я вам предлагаю...

### **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... помогать» и называть что-нибудь любимое. Нужно называть действия, характеризующее себя в той или иной ситуации.

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

Как много мы узнали друг о друге, какие мы все разные.

### **Физкультминутка.**

Ведущий: Уверенные действия предполагают, что вы знаете, как выразить свои мысли, желания и чувства, чтобы не задеть чувства других и не унижить их. Очень часто уверенность предполагает и способность выражать такие чувства, как заботу и любовь. Как часто вы выражаете заботу и любовь своим близким? В чем это выражение?

Уверенность в себе предусматривает, что вы можете как делиться, так и получать позитив, будь то комплименты, благодарности или любые другие способы выражения признательности. А умеете ли вы делать комплименты? Это мы сейчас и проверим. Игра – Комплимент.

Как вы думаете, какой он- уверенный в себе человек? (сначала дети отвечают, потом на экран выводятся правильн. ответы).

### **Признаки уверенного человека (на экран).**

- 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;

**Считаете ли вы себя уверенным человеком и почему?** (ответ. 1-2 чел.)

**Понятие –уверенное поведение. какое оно?** (ответ. 1-2 чел.)

**Уверенное поведение включает в себя (на экране).**

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.

Ребята, наш корабль возвращается в гавань, путешествие заканчивается.

И я прошу ответить вас на вопросы( на экране).

-Мне понравилось ...

-Мы учились ...

Сейчас я предлагаю вашему вниманию – Лесенку успеха.

**Рефлексия. Прием «Ступени успеха».**

Перед вами Лесенка с тремя ступенями, на них человечки. Каждый из вас выбирает ту ступеньку, которая соответствует вам. На нижней у человечка руки опущены и это означает, что на уроке ничего не получилось, вам не понравилось. На средней – человек, у которого руки разведены в сторону, что говорит о наличии некоторых проблем в ходе занятия, занятие интересное, но у меня возникли вопросы. Верхняя ступенька с человечком с поднятыми вверх руками. Это говорит о том, что все удалось, все понравилось, вы чему-то научились, узнали для себя новое. Вы ставите свое сердечко напротив той ступеньки, которую считаете нужной.

Спасибо ребята! Вы молодцы!

Не будьте слишком строги к себе к своим поступкам. Вы еще подростки, дети, вам расти, учиться, познавать себя и окруж.мир. Все у вас получится и помните высказывание автора книги «Десять заповедей творческой личности» Поля Ванцвайга.

Уверенность в себе – это способность полагаться на себя, это отвага мыслей, чувств и поступков.