

«Уверенное поведение»

Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется страх; этот демон сидит у человека на плече и нашёптывает ему: «Ты не сможешь это сделать...»
Н. Хилл. Закон успеха

Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

Оборудование:

1. Магнитофон.

Записи спокойной музыки (звуки природы).

Дощечки формат А 4.

Цветные мелки, цветные карандаши.

Листы бумаги А 4.

Карточки с незаконченными фразами.

Время проведения: 90 минут.

Возраст: 13-15 лет

Ход занятия

Приветствие участникам тренинга. Сообщение о целях планируемой работы. Выработка правил работы в группе.

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 стремится 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

жестко 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 создает 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: отстаивать свою позицию мирно; откровенно высказываться без враждебности и самозащиты; отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Практическая часть.

Упражнение «Повтори за мной». Психологический смысл упражнения. Знакомство, разминка. Упражнение позволяет запомнить имена участников.

Инструкция: Участник, начинающий упражнение, говорит группе своё имя и сопровождает его каким – либо несложным движением. Все участники повторяют его имя и движения.

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?

Анализ:

1. Понравилось ли вам то, что получилось?
2. Поделитесь своими чувствами, настроением.
3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение «Откровенно говоря». Психологический смысл упражнения. Укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

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...

Анализ:

1. Трудно ли было закончить предложенные фразы?
2. Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
3. Узнали ли вы что-то новое о себе?
4. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение «Разборка имени». Психологический смысл упражнения. Предоставление возможности для самопрезентации.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления даётся 4-5 мину. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Вот как, например, может выглядеть имя «Виктория»:

В - вежливая

И - интересная

К - красивая

Т - таинственная

О - обаятельная

Р. - разная

И - изобретательная

Я - яркая

Анализ:

Трудно ли было искать характеристики?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Упражнение «Молодец!». Психологический смысл упражнения. Формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить 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.

Анализ:

1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
3. Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение «Рекомендации». Психологический смысл упражнения. Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Материал: листы бумаги А4, карандаши.

Инструкция: Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Анализ:

1. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?
2. Если у кого-то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

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.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши.

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 взглянуться 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).

Анализ:

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 «на дорожку» - «Круг уверенности»

Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам.

Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.

Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы

Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

Заключительное слово ведущего. Подведение итогов. Пожелания всем присутствующим.

Упражнение «Корзина пожеланий». Инструкция: перед Вами «Коробка добрых пожеланий», в ней каждый найдёт что-то свое, то пожелание, которое ему необходимо именно сейчас.

Удачи и добра в этот солнечный день!

Пусть счастье всегда сопутствует Вам!

Впустите радость и счастье в своё сердце!

Пусть Вас всегда сопровождает радость и удача!

Этот солнечный день пусть рисует улыбку на Вашем лице!

Удачи и добра в этот солнечный день!