Кулешова Антонина Анатольевна,

педагог дополнительного образования

ГБОУДОД «Брянский областной Дворец

детского и юношеского творчества

имени Ю. А. Гагарина»

**Тренинг «Я уверен в себе!»**

(отработка навыков уверенного поведения)

**для обучающихся 16-18 лет**

**Цель тренинга**: развитие навыков уверенного поведения.

**Задачи тренинга:**

* Всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
* Выработка навыка уверенного поведения в агрессивной среде.
* Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я".

**Методы проведения:** мини-лекция, практические упражнения, рефлексия.

**Время тренинга**: 90 минут.

**Ход тренинга**

***Мини- лекция (5 минут)***

Никто не может сказать, что он на 100% уверен в себе. Недостаток уверенности во многих ситуациях может привести к самым разным последствиям от излишних уступок. Зачастую может показаться, что человек, ведущий себя агрессивно, добивается в своей деятельности большего, однако этот успех не является долгосрочным и приносит неудовлетворённость партнёрам по взаимодействию.

Умение вести себя уверенно в различных ситуациях не только повышает успешность деятельности, но и снижает уровень стресса.

Поэтому повышение уверенности в любой деятельности, несомненно окажет позитивное влияние на результаты деятельности, особенно у людей, чья работа тесно связана с взаимодействием с другими людьми.

Уверенное поведение неизменно повлечет за собой умение четко и ясно выражать свои желания, потребности и чувства, контролировать поведение не только свое, но и других людей, строить равные отношения с любым оппонентом. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью.

Важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе.

Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений Необходимо отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного Агрессивный человек нарушает права других путем доминирования. Агрессивность не основывается на зрелом самоуважении и представляет собой попытку удовлетворить свои потребности за счет другого человека. Уверенное же поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется "на равных", вне зависимости от положения, которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего "Я" и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Существует целый ряд характеристик уверенного поведения:

1. Эмоциональность речи, открытость в выражении чувств.

2. Прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих.

3. Использование местоимения Я, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.

4. Принятие похвалы, отказа без самоуничижения и недооценки своих сил и качеств.

5. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

Отработкой навыков уверенного поведения и должны послужить занятия тренинга.

***Практические упражнения (75 минут)***

**"ТРИ ИМЕНИ" (5 мин.)**

*Цель:* развитие саморефлексии и формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

**"ХВАСТОВСТВО" (13 мин.)**

*Цели:*

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;

- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**"КОНТРАРГУМЕНТЫ" (20 мин.)**

*Цели:*

- создание условий для самораскрытия;

- умение вести полемику и контраргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

**"ВСЕОБЩЕЕ ВНИМАНИЕ" (10 мин.)**

*Цели:*

- развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения,

- формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

**"ЗАЖИМ" (7 мин.)**

*Цель:* снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Участники делятся своими впечатлениями и ощущениям.

**"НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ" (20 мин.)**

*Цели:*

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;

-"трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

• Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

• Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

• Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

• Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

• Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

• Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

***РЕФЛЕКСИЯ – 10 минут***

Рефлексия предполагает обмен вопросами-ответами, список вопросов составляется группой.

Примерный список вопросов:

• В чем для меня выражаются затруднения самопознания, самовосприятия?

• Какие слова или словосочетания я говорю себе при этом?

• Что я при этом испытываю?

• Что препятствует мне самореализоваться?

Предлагается избегать повторений и чрезмерно обобщенных, мало дифференцирующих вопросов- ответов, речевых штампов, стереотипных высказываний.

При ответах возможны встречные проясняющие вопросы:

• Что именно ты имеешь в виду?

• Какие проявления ты подразумеваешь?

По окончании дискуссии целесообразно провести творческую заключительную комплексную письменную (или устную) аналитическую работу, с ответами на две группы вопросов:

1) что мне удалось (не удалось) достичь в ходе тренинга;

2) что понравилось (не понравилось) в ходе тренинга при взаимной (с тренером) рефлексии полученных ответов.