**упражнение «домики».**

на листе бумаги делаются заготовки, рисуются «домики». [приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/534093/pril1.doc).

**инструкция.**

вспомни людей, которые тебя окружают (родители, родственники, друзья; учителя, знакомые, одноклассники). кто из них отличается умом, добротой, трудолюбием и красотой?

1. «рассели» их по этажам в этих домах (впиши их на этажи каждого из зданий). учти, что на самых верхних этажах этих зданий живут самые достойные люди.
2. а куда ты поселишь себя в этих домах? напиши букву «я» зеленым цветом на каком-либо этаже в каждом из этих домиков.
3. как ты думаешь, куда поселила бы тебя твоя мама в этих домах? напиши букву «я» красным цветом. а где разместил бы тебя твой лучший друг? напиши букву «я» синим цветом в каждом из этих домиков.

ну а теперь поговорим о том, без чего и от чего зависит не только твой характер, но и успешность  - успешность во всем – о **самооценке.**

впервые термин «самооценка» был введен психотерапевтами линдой санфорд

самооценка бывает высокая, адекватная (правильная), низкая (завышенная).

завышенная самооценка (переоценка) — это когда человек думает о себе лучше, чем он есть на самом деле, это преувеличенное мнение о самом себе. иными словами, такой человек переоценивает себя, свои способности и возможности.

низкая (заниженная) самооценка — это когда он думает о себе хуже, чем он есть на самом деле. то есть это недооценка своих возможностей и способностей.

адекватная самооценка — это правильное, объективное отношение к себе и к своим достоинствам и возможностям.

из этих трех вариантов, безусловно, оптимальна адекватная самооценка — высокая, но не завышенная.

самооценка (мнение о себе) влияет и на наше поведение, и на отношение к другим людям.

самая большая проблема человека с неадекватно (неправильной) самооценкой, завышенной или заниженной — трудности общения. (коммуникация — так по научному называется общение между людьми, а неумение общаться называется нарушением коммуникации.)

завышенная самооценка нередко приводит к конфликту с окружающими из-за несоответствия уровня притязаний, амбиций субъекта его реальным способностям.

*«ворона в павлиньих перьях» - вот какое определение подходит людям с завышенной самооценкой*

заниженная самооценка мешает строить партнерские (то есть равноправные) отношения с окружающими: и с представителями своего пола, и с представителями противоположного пола.

*кокон, из которого при благоприятных обстоятельствах вылупится прекрасная бабочка. – вот что можно сказать о девочке с заниженной самооценкой*

большинство людей имеют неправильную самооценку. некоторые — чересчур завышенную. у таких людей были нескончаемые проблемы, потому что они претендовали на слишком много, на что не имели права. ау большинства самооценка бы; заниженной. обладая немалыми способностями, люди были весьма невысокого мнения о собственной персоне — отсюда комплексы, неуверенность в себе, проблемы в общении, проблемы с противоположным полом, неврозы и многое другое.

**самооценка не есть нечто неизменное.**

самооценку можно развивать. в течение жизни она может подниматься и опускаться.

все дело в том, что мы не можем сами правильно поставить себе отметку. когда человек сравнивает себя с другими людьми, он видит преимущественно положительные стороны в других людях, а в себе — преимущественно недостатки таковы уж особенности человеческой психики.

окружающие обычно воспринимают человека по его самооценке. человек с высокой самооценкой выглядит уверенным в себе и благополучным (причем это не всегда соответствует действительности!), и у окружающих создается именно такое впечатление о нем, — ведь люди зачастую судят о других лишь по внешним характеристикам, не умея правильно оценить, что лежит в основе поступков и стереотипа поведения другого человека.

самооценка имеет большое значение в отношениях с противоположным полом. девочка с заниженной самооценкой считает себя непривлекательной или боится быть отвергнутой и нередко терпит неудачу на любовном фронте. и вовсе не потому, что она и в самом деле непривлекательна, — от низкой самооценки страдают даже симпатичные девчонки — а из-за того, что не ценит себя, е умеет подать себя в выигрышном свете.

*что является спутники низкой самооценки?*

*робость, застенчивость, обидчивость, болезненно обостренное самолюбие, ревность, зависть, неуверенность в себе. в собственной привлекательности, комплекс неполноценности, боязнь получить отказ или показаться смешной, страх быть отвергнутой.*

*вопрос на размышление: причины заниженной самооценки.*

1. привитие родителями своих комплексов.
2. недостаток любви и внимания.

*следствие заниженной самооценки*

1. неумение ладить с людьми
2. не умение говорить «нет»
3. болезненное реагирование на мнение других.

если тебе что-то говорит человек умный, сам реализовавший себя в жизни, то к его совету стоит прислушаться. но если эта особа (пусть даже она значительно старше тебя) ничего собой не представляет, то чему она может тебя научить?!

упражнение «я такой!!!»

на полу расложены несколько листов бумаги, вызывается желающий поучаствовать и поднять свою самооценку. перепрыгивая с листа на листок называть на каждом из них свое положительное качество.

упражнение «глухой, слепой, немой».

разбить класс по три человека, обозначить глухого, слепого и немого. дать задание: «попробуйте объяснить друг другу и договориться о встрече, например, у к\т «россия» в 8 часов.»

**история из жизни.** [**приложение 2**](http://festival.1september.ru/articles/534093/pril2.doc)

*у***упражнение рэфрейминг** («синонимическое преображение» - подбор  синонима с позитивной окраской)**.**

рэфрейминг (reframing)  - изменение точки зрения на ситуацию для придания ей иного значения.

*(суть рефрейминга заключается в том, чтобы увидеть вещи в разных перспективах или в разном контексте. рефрейминг является неотъемлемой частью творческого мышления - он перекликается с разработанными ранее концепциями нлп. для того, чтобы понять карты реальности других людей, надо научиться смотреть на мир их глазами, — без этого невозможно эффективное общение. открытый подход к собеседнику в сочетании с определенной сенсорной чуткостью позволяет выявить представления, которые лежат в основе его поведения и которые совсем не обязательно должны совпадать с нашими собственными представлениями о том, что правильно, а что неправильно. любое поведение, ситуация или событие могут быть подвергнуты рефреймингу. изменив контекст события, можно придать ему новый смысл. наглядным примером является следующий крайний случай. если уважаемый всеми политик вдруг встанет на четвереньки и залает по-собачыи, это может стать концом его карьеры. но такое же поведение вполне приемлемо и даже похвально на отдыхе, во время игр с детьми.*

*ссодержание ситуации меняет ее смысл. вся реклама основана на содержательном рефрейминге. измените угол зрения, сфокусируйте внимание на иных аспектах — и вы измените смысл ситуации. измените смысл ситуации — и вы измените связанные с ней ощущения. следовательно, изменится и поведение: у вас появится выбор”).*

вв нашем случае речь пойдет об использовании рефрейминга для изменения негативной самооценки на позитивную.

***рразбиваем группу на пары. в каждой паре просим написать на листочке какую-то черту своего характера, которая является негативной (привычка) и передает ее соседу. Тот в свою очередь рядом старается представить описать на свой взгляд с положительной стороны***

у каждого из нас есть какая-то (и не одна) отрицательная черта (кто-то ленивый, кто- то считает себя упрямым, глупым и т.д).

например, медлительность воспринимается как вдумчивость и умением неспешно, основательно осваивать жизненный материал; недостаток храбрости оборачивается хорошей природной самозащитой, отсутствием авантюризма; всеядность — проявлением интереса к жизни, любопытством, стремлением к универсальности знаний и умений; неряшливость — свойством творческой натуры не замечать быта, а быть творцом идеального.

*Еесли есть желающие можете выйти и проговорить то, что у вас получилось, конечно, с разрешения вашего партера.*

*лленивая – экономящая свои силы*

*глупая – нестандартно мыслящая*

1. в*в комнате не грязно, это творческий беспорядок*
2. *я не занудная, я настойчивая*
3. я не истеричная, я искренняя и эмоциональная

**упражнение. «уникальность каждого».**

иигроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш.

ззадание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все.

ннапример:

— неожиданные факты *(я выиграл в лотерею);*

— кулинарные способности *(я замечательно готовлю борщ);*

— интересный жизненный опыт *(я прожил год за границей);*

— особые награды *(получил медаль за спортивные достижения);*

— необычные умения *(предсказывать погоду);*

—особые интересы *(я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попугаях).*

*человек который не любит себя, не может внушить любовь к себе.*

Упражнение «комплимент в коробочке»

На маленьких листочках напишите комплимент кому-то из одноклассников, далее складываете листок пополам и подпишите имя адресата, все бумажки собираем в коробочке.

**релаксация. «полет белой птицы».**

ррасположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. в небе плавно летит белая птица. ты поднимаешься и летишь рядом с ней. ты сам эта белая птица. ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

ввдали показался желтый песчаный берег, он приближается. ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

сступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. мышцы легкие и бодрые. приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вздоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!