**Тренинг «Уверенность» (для подростков).**

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**

**Занятие 1.**

**Цель:** создание положительной эмоциональной атмосферы в группе.

**Задачи занятия:**

1) самопрезентация участников группы;

2) тренировка креативности участников, демонстрация уверенного поведения;

**Время занятия**:45 мин.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги А4, цветные карандаши.

**Ход занятия**

**1.Упражнение "Разборка имени".**
**Цель :** 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:
1. Трудно ли было искать характеристики?
2. Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

**Время выполнения:**15 мин.

**2.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 вглядеться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать их таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение.

**Заключительный этап** – презентация авторами своих работ перед группой (1 минута на каждого человека).
**Анализ:**
1. Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?
2. Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием?
3. Где в жизни пригодятся эти качества?

**Время выполнения:**15 мин.

**3.Упражнение «Я считаю тебя уверенной(ым), потому что…»**

**Цель** – создание положительной эмоциональной атмосферы.

 Группа делится на две части, одна из них образует внутренний круг, другая - внешний. Внутренний круг начинает двигаться. Образовавшаяся пара поочередно говорит друг другу: «Я считаю тебя уверенным, потому что…».

**Время выполнения:** 10 мин.

**4.Обратная связь.**

 Ведущий спрашивает о том, что сейчас чувствуют участники тренинга, напоминает всем участникам о месте и времени следующего занятия.

**Занятие 2.**

**Цель:** преодоления психологических барьеров.

**Задачи занятия:**

1) закрепление навыков вербального и невербального общения;

2) преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

**Время занятия**:45 мин.

**Материалы к занятию:** ручки, карандаши, карточки к упражнениям, чистые листы, мяч.

**Ход занятия**

**1.Приветствие.**Все сидят в большом кругу. Нужно, бросая мяч, назвать имя кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого мяч, бросает его следующему и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

**Время выполнения:** 5 минут.

**2.Упражнение «Крокодил».**

**Цель** - продемонстрировать эффективное владение мимикой и жестами невербальной коммуникации; способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих общению, путем развития спонтанности участников тренинга.

  Группа делится на две подгруппы. Каждая команда загадывает слово (имя существительное в единственном числе) и вызвав игрока из другой команды потихоньку передает ему загаданное слово. Получив слово, игрок с помощью мимики и жестов в течение 2 минут должен передать своей команде информацию о полученном слове. Можно задавать вопросы, содержащие положительный или отрицательный ответ.

**Время выполнения:** 15 минут.

**3. Упражнение «Скажи-ка, дядя».**

**Цель** - объединить игроков для решения задач в условиях партнерских отношений; стремиться к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения.

 Группа разбивается на две-три подгруппы. Каждая подгруппа получает от тренера один и тот же блок вопросов.

Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы и отдать их тренеру. Команда сама определяет для себя тактику игры.

Примерные вопросы:

1. Имена скольких участников тренинга начинается на букву «….»?
2. Сколько кабинетов находится на 3 этаже нашей школы?
3. Что написано на входной двери комнаты, в которой проходит тренинг?
4. Выясните у ………., в каком городе она родилась?
5. Когда день рожденье у секретаря?
6. Какой любимый фильм у ……..?
7. Сколько карманов есть в куртке, которую носит ………?
8. Узнайте, какое любимое блюдо у ………..?
9. Как зовут члена тренинговой группы, который живет по адресу…….?
10. Когда день рожденье директора школы?

Затем идет обсуждение: что было сделать легко, что сложно, как справлялись.

**Время выполнения**: 20 минут.

**4.Обратная связь**.

**Занятие 3.**

**Цель занятия:** формирование уверенности в себе и позитивного образа будущего.

**Задачи:**

1) закрепление навыков уверенного поведения;

2) завершение работы тренинговой группы: прояснение всех вопросов, оказание необходимой психологической поддержки;

3) формирование позитивного образа будущего.

**Материалы к занятию:** ручки, карандаши, чистые листы.

**Время работы:** 45 мин.

**Ход занятия**

**1.Приветствие**.

  Все сидят в большом кругу. Нужно повернуться к соседу слева и поприветствовать его.

Например: «Здравствуй, Катя, ты мне нравишься, потому что…».

**Время выполнения** : 5 мин.

**2. Упражнение «Конкурс ораторов».**

**Цель** – закрепление навыков уверенного поведения.

  Один из участников произносит речь в течение 1-3 минут на любую заданную тему. Группа играет роль аудитории. Затем каждое выступление обсуждается примерно по такой схеме:

-удачным ли было начало выступления, его конец;

-насколько выразительны были жесты, позы, интонации;

-удалось ли оратору справиться с волнением;

-удалось ли оратору наладить контакт с аудиторией;

Анализ начинается с достоинств, затем обсуждаются недостатки, ошибки в выступлении. Затем сам выступающий говорит о своем выступлении:

-как справился с проблемой, которая была заявлена;

-личные ощущения во время выступления. Необходимо, чтобы каждый участник группы обязательно выполнил это упражнение.

**Время выполнения** : 20 мин.

**3.Упражнение «Чемодан».**

  Один из участников выходит из комнаты, остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот чемодан складывается то, что, по-мнению группы, поможет их товарищу быть уверенным в общении с людьми, те качества, которые группа ценит в этом человеке. Но обязательно отъезжающему напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. его отрицательные качества. Нужно выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. В лист «отъезжающего» нужно записать не менее 5-7 положительных и отрицательных качеств. Затем участнику, который выходил из комнаты зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свой чемодан.

Время выполнения задания :20 мин.

**4. Заключительная часть.** **Подведение итогов тренинга. Обратная связь**.

 Участники тренинга садятся в большой круг для заключительных посиделок, во время которых есть возможность высказать свои впечатления, задать любому человеку вопрос или сказать ему то, что не успел во время занятий.

**Разработала:**

**Педагог-психолог МБОУ «СОШ №10 с УИФ и ТД»: Марченко Е.С.**