

Година спілкування з елементами тренінгу

Тема: «*Будь впевненим*»

Мета: відпрацювати навички впевненої поведінки, керування собою та взаємодії з іншими; сприяти формуванню системи переконань, притаманних впевненій особистості.

Категорія учасників: учні 10-11 класів

Зміст заняття:

1. Знайомство.
2. Введення поняття впевненості. Структура впевненості.
3. Вправи на розвиток позитивного самосприйняття.

1.Вправа «Мої ролі, інтереси, можливості»

Записати на аркуші паперу свої ролі, інтереси та можливості:

- я... (учень, донька)
- мені цікаво...
- я можу...

2.Вправа «Сильні сторони»

Кожен з учасників повинен розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінить, приймає в собі, про те, що надає почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Після того, як проговорять усі учасники запропонувати кожному записати свої сильні сторони.

3.Вправа «Уявіть себе дитиною»

В кожному з нас живе дитина. Основою нашого життєвого сценарію є те, як нас запрограмували в дитинстві. Ми несемо тягар тих суджень, що чули дітьми. Візьміть лист паперу і напишіть зліва список всього того негативного, що ваші батьки, вчителі, родичі говорили про вас. А потім з правої сторони все те гарне, що вам говорили про вас рідні та вчителі.

- Який з цих списків довший?
- Який з них переважно визначає ваше відношення до себе?

4.Вправа «Хто Я»

Пропонується відверто закінчити речення:

- Я гордий собою, коли я...
- Я приятна людина, тому що...
- Я маю дві такі визначні якості...
- Найкраще, що я зробила у своєму житті це...

Питання для обговорення:

- Чи важко було відповідати на ці питання? Чому?
- Чи відчували ви перепони, коли потрібно було писати про себе «гарно»?

5.Вправа «Кінопроба» (на розвиток почуття власної значимості)

1. Перерахуйте п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтесь.
2. Оберіть у вашому списку найбільш значиме для вас досягнення.
3. Підведіться і промовте, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, але...» і доповніть фразу про своє досягнення.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували, коли розповідали про свої досягнення?

6.Вправа «Шлюбне оголошення»

Всім учасникам надається 3 5 хвилин для того, щоб написати шлюбне оголошення. Кожен пише сам про себе, складаючи психологічний автопортрет, акцентуючи увагу на психологічних характеристиках. Учасники зачитують оголошення та спільно редагують їх.

8.Вправа «Як приділяти та приймати знаки уваги?»

Вправа виконується в парах. перший учасник пари оцінює знаками уваги зовнішність, поступки, навички партнера. Партнер відповідає: «Так, але крім цього, я ще й ... Потім партнери міняються ролями.

9.Груповий «Колаж мрій»

У колажі учасники висловлюють свої цілі, бажання, мрії.

10.Враження від тренінгу «Коло бажань»