

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Егоркинская средняя общеобразовательная школа Нурлатского
муниципального района Республики Татарстан»

Будь уверенным в себе

Тренинг

для лидеров и активистов детских общественных объединений

Работа педагога-организатора

Герасимовой Г.В.

Тема: "Быть уверенным в себе"

Форма – Тренинг для лидеров и активистов детских общественных объединений

Пояснительная записка.

Современное общество требует от человека наличия таких качеств, как решительность и целеустремленность, которые в совокупности с другими навыками формируют в человеке лидера.

Происходящие в современном обществе процессы возвращают сегодня понятию “активная гражданская позиция” его первоначальный смысл. Наличие такой позиции у человека есть проявление “лидерских” качеств личности.

Секрет воспитания лидерских качеств заключается в успешности детей, их ощущения своего роста и движения вперед. Детям нравится быть в роли победителя. Но, столкнувшись с трудностями и неудачами, они могут испытывать отрицательные эмоции разочарования и страха. И очень важно научить ребёнка уверенности в себе, в своих силах.

Каждый может развивать и совершенствовать заложенный в нем лидерский потенциал. Главное определить сферу деятельности для наилучшего приложения своих сил и достижения успех. В подростковом возрасте у человека появляется потребность в сотрудничестве с людьми, в укреплении связей со своей социальной группой, в проявлении чувства единства и сотрудничества. И очень большое значение имеет здесь - насколько подросток уверен в себе.

Цель: создание условий для развития личностных возможностей, знания и умения уверенного поведения.

Задачи:

- развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций;
- активизировать вербальные и невербальные способы общения;
- научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями;
- повышать уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению, развивать поведенческую пластичность;

Предполагаемые результаты:

Участник тренинга:

- пересмотрит и расширит свою систему ценностей и соотнесет ее со своими личностными качествами;
- сумеет справляться со всевозможными трудностями, мириться с многочисленными противоречиями собственного положения, самокритично оценивать себя;
- разовьет в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным, осознавая и оценивая свой личностный потенциал;
- в своих действиях научиться руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью.
- Занятие поможет подростку быть уверенным в своих силах, успешным человеком, верно выстраивать жизненные приоритеты, доводить любое дело до его завершения, получать позитивный результат даже из негативного опыта.

Место занятия в программе работы:

Это одно из занятий, связанных с предыдущими и последующими занятиями по плану «Узнай себя, совершенствуй себя»

Возрастной и количественный состав детей: учащиеся 12 -15 лет (6-7 человек в группе)

Основная идея дела: Научись быть уверенным в себе

Условия проведения: доверительные, дружеские отношения между членами группы, авторитет руководителя группы.

Перечень необходимого реквизита: Цветные карандаши, листы бумаги А4, фотографии -4-5 шт. незнакомых людей.

Рекомендуемое помещение: это может быть пионерская комната или обычный учебный кабинет.

План подготовки дела: Предварительная подготовка педагога, выбор упражнений.

Ход занятия:

1. **Эмоциональная подготовка.** Вводная часть занятия. Приветствие участникам тренинга. Сообщение о целях работы. Формирование групповой сплоченности.

Упражнение "Повтори за мной"

Цель упражнения: упражнение позволяет создать положительный настрой на групповую работу.

Инструкция: Один из участников, говорит группе своё имя и сопровождает его каким-либо несложным движением. Все участники повторяют его имя и движения.

Обсуждаем:

Изменилось ли ваше настроение?

Упражнение "Рисунок по кругу".

Цель упражнения: Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: возьмём по листу белой бумаги и выберем самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышим сигнал (хлопок в ладоши), начинаем рисовать. Рисуем , что хочется. По хлопку передаём 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?

Обсуждаем:

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение "Фотография".

Цель упражнения: Развитие навыка анализа и самоанализа.

Инструкция: Участникам выдаём фотографии незнакомых людей. Дети всматриваются в эти лица, обращая внимание на взгляд, позу, одежду.
Задание: попробуйте определить уровень уверенности в себе данных людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни, семейное положение и др.

Обсуждаем:

- Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком?
- Если нет, то, какие отношения могли бы сложиться между вами? Почему?
- Постарайтесь понять и объяснить, кто из представленных на фотографиях - люди имеющие уверенное выражение лица. Почему вы так считаете?

II. Практическая часть занятия.

А. Упражнения, направленные на развитие умения чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;

Упражнение "Внимательность"

Цель упражнения.

Развитие внимания, способности чувствовать и анализировать ситуацию.

Инструкция. Участники садятся, образуя круг. Один из участников выходит из кабинета. Остальные делятся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен визуально фиксироваться и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах так, чтобы они были отделены пространственно. Вернувшийся участник должен определить, по какому признаку группа разделилась на две части. Во второй части упражнения этот же участник снова выходит за дверь, а группа тем временем делится на две подгруппы, но уже по другому признаку, а вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на этот раз.

Обсуждаем:

- Как активные участники упражнения справились с заданием?
- Какие особенности мимики, речи, действий вы заметили?

Упражнение "Подиум"

Цель упражнения: Развитие поведенческой (жесты, голос) пластичности.

Инструкция. На отведенном пространстве ("подиум") необходимо каждому участнику пройти, продемонстрировать уверенное поведение и завершить движение кратким обращением к аудитории.

Обсуждаем:

- Кто почувствовал чувство уверенности, двигаясь по "подиуму"?
- Как со стороны выглядел уверенный в себе человек?
- Какие собственные речевые успехи при обращении к аудитории вы заметили? А что вызвало напряжение при выполнении данного упражнения?

Упражнение " Хочу познакомиться"

Цель упражнения: Получить опыт самопрезентации. Анализ и обсуждение в аудитории своих достоинств и недостатков. Развитие умения с достоинством принимать критические замечания.

Инструкция. Вспомним сказку про крокодила Гену и Чебурашку, про то, как крокодил искал себе друзей. Он написал объявление о знакомстве, где рассказал о себе, примерно так: "Молодой воспитанный крокодил ищет себе друзей". Теперь и вы составьте тоже текст объявления для поиска друга, в котором нужно указать свои основные достоинства. Не стоит уделять много внимания своим физическим данным. Обратите внимание на характер, привычки, особенности общения с людьми и отношение к ним. Опишите свои любимые занятия, которыми вы можете заинтересовать другого человека. Не следует писать о наличии квартиры, дачи, машины, гаража, денег. Если это все есть, можно порадоваться за вас. Пишем о себе, а не о своем богатстве. Главное условие – показать свою привлекательность, свой богатый внутренний мир (3-5 предложений.).

Обсуждем:

Было ли кому-нибудь трудно? Как вы думаете, почему?

Упражнение "Молодец!"

Цель упражнения: Развитие уверенного поведения в ситуации самооценки.

Инструкция: Необходимо разделить на две группы по принципу: внешний - внутренний. образуем 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 почувствует неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я – замечательный, я-уникален и неповторим!"

А если 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.

Обсуждаем:

- Много ли хорошего вы вспомнили о себе?
- Говорите вы иногда себе: "Это у меня хорошо получается?"
- Чему вы могли бы научиться у своего партнера?

3. Упражнение "Уверенный – неуверенный". От имени двух персонажей "уверенный", "неуверенный" участникам группы предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях.

Ситуация № 1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь.. (уверенно).

Ситуация № 2. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь. ..(неуверенно).

Обсуждаем:

- Можно ли уверенное поведение отработать?

- Вспомните, как проявляется уверенность в поведении человека? (Уверенность проявляется в голосе, взгляде, позе, поведении. Хорошо поставленный, твердый, но доброжелательный голос. Взгляд– прямой, в треугольник на лице собеседника, очерченный через точки “глаза – глаза – нос”. В психологии это называется “взгляд в зону доверия”).

- Если человек не уверен в себе, как это может проявляться в его поведении?

(Это проявляется в защитных позах и жестах – скрещенные на груди руки, руки в карманах, скрещенные ноги, сутулость, взгляд исподлобья).

III. Заключительная часть занятия. Подведение итогов. Пожелания всем присутствующим. Обсуждение. Выдача рекомендаций.

Рекомендации:

- Не надо постоянно со всем и каждым соглашаться!

- Не нужно все и всех отрицать!

- Не становись попутчиком!

- Будь самим собой!

- Только так можно добиться успеха!

- Не скрывай свои таланты!

Список литературы:

1. Алиева М. А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
2. Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. СПб., 1998
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005
4. Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения. СПб., 2008
5. Кипнис М. Тренинг лидерства. - 2-е изд., стер. - М.: Ось-89, 2006
6. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. - М.: Изд-во Эксмо, 2003
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 2000

Рекомендации по проведению подобных занятий:

- Не навязывать детям, что-либо, а предоставлять свободу выбора;
- Принять учащихся такими, какие они есть - со всеми достоинствами и недостатками;
- Необходимы такие личностные характеристики воспитателя, которые обеспечивают эффективность данной деятельности. По мнению известного гуманистического психолога Карла Роджерса, это - *теплота в отношениях, искренность, эмпатия и безусловна позитивное отношение к другим людям. Теплота в отношениях - это, прежде всего, доступность и открытость.*
- Количество упражнений можно уменьшить.