Государственное учреждение образования «Средняя школа №7 г. Калинковичи»

**Занятие с элементами тренинга**

**на сплочение и групповое взаимодействие**

**«Здорово быть уверенным!»**

**( для педагогов, родителей, учащихся старших классов)**

**Гулага Ирина Геннадьевна**

**педагог социальный**

**ГУО «СШ №7 г. Калинковичи»,**

**Гомельская область**

**Цель: ф**ормирование и развитие навыков группового взаимодействия.

**Задачи:** обучить навыкам уверенности в себе и принятию групповых решений

**Участники:** педагоги, родители.

**Ход занятия**

**Педагог социальный:** Уверенность подобна деревьям – она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит вам справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями.

**\*\*\*\* Напоминание участникам о правилах поведения в группе:**

* Отключить мобильники
* Говори искренне или молчи;
* «Я - высказывание»: каждый участник говорит только от своего имени, только о своих мыслях и чувствах;
* Поддержка группы;
* Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы

**Упражнение №1. «Погода в группе»** проводится с целью выяснения настроения участников занятия.

На доске рисуется солнце и туча, если настроение хорошее, то под солнцем участники рисуют цветы, если грустное, то под тучей дождь.

#### Упражнение №2. Разминка «Знакомство» для поднятия настроения в группе

#### На листиках участники пишут свое имя либо имя, как их называют дома или как бы хотели, чтобы вас сегодня называли.

#### Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит: «Меня зовут … (имя), я люблю делать так…» и показывает любое движение (физкультурное, танцевальное, шуточное). Следующий участник говорит: «Здравствуй … (имя), которая любит делать так … (и повторяет движение 1-го участника)». Затем называет своё имя и показывает своё шуточное «люблю». Следующий участник показывает 2х предыдущих участников и себя, и т.д. по кругу.

**Примечание**: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и

не стоит принимать его всерьез (обижаться).

**Упражнение №3. «Тестирование»**

Участникам предлагается принять участие в тестировании «Насколько вы уверены в себе» (Прихожан А.М., 1997) -10 мин.

**Тест**

**«Насколько вы уверены в себе»**

1. **Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо, вы:**

а) Поищете удобного случая выяснить отношения;

б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

**2. Когда вы входите в автобус вас грубо толкают. Вы:**

а) Громко протестуете,

б) молча пытаетесь пробраться вперед.

е) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

**3. Собеседник отстаивает противоположную точку зрения. Вы:**

б) Не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его.

д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

**4. Вы опоздали на беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:**

б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание.

д) без колебаний направляетесь в первый ряд.

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

**5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:**

д) нет.

е) да

**6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми**:

а) нет

б) да

**7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам возвратить покупку**:

б) нет

б) да

**8. Можно сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:**

д) нет

е) да

**9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:**

б) нет

в) да

**10. У вас есть возможность** **поговорить с очень известным человеком. Вы:**

д) используете эту возможность

е) не используете

**11. Вам надо позвонить по телефону в какое- нибудь учреждение. Вы:**

б) под любым предлогом избегаете этого.

в) Звоните без колебаний.

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

**12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. ВЫ:**

б) молча переживаете.

г) спорите с учителем по поводу этой оценки.

**13. Вы не понимаете объяснений. Вы:**

б) не будете задавать вопросы, потому что боитесь показаться глупым.

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений.

г) только наедине с учителем зададите вопрос.

**14. Люди, сидящие вокруг вас в кинотеатре громко разговаривают. Вы:**

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик

в) вежливо просите их перестать разговаривать

е) молча терпите

**15. Кто- то лезет впереди вас без очереди. Вы:**

б) глотаете про себя обиду

д) даете ему отпор

**16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:**

б) очень трудно, не знаю, что сказать

в) легко

г)начинаю с большим трудом, но потом « разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений

**17. Умеете ли вы торговаться:**

а) да

б) нет

**18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:**

б) да

д) нет

**19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:**

б) не знаете, что сказать в ответ

д) благодарите за похвалу

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность

**20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:**

А) устный

Б) письменный

В) мне все равно, это не повлияет на мой ответ

Обработка результатов:

« а» - 3 б «б» - 0 б« в» - 5 б« г» - 2 б« д» - 4 б« е» - 1 б

Ведущий: подсчитываем полученные балы: «а»- 3б., «б»-0б., «в»- 5б, «г»- 2б, «д»- 4б, «е»-1б.

**Интерпретация результатов**:

* Менее 12б.- сильная неуверенность в себе
* 12-32б.- низкая уверенность в себе
* 33-60б.- средний уровень уверенности в себе
* 61-72б- высокая уверенность в себе
* Более 72б.- очень высокий уровень уверенности в себе.

**Упражнение №4 ролевая игра « Я могу быть разным»:**

Далее участникам предлагаетсяролевая игра**:** через проигрывание ситуаций определить, что может чувствовать человек, когда он находится в ролях: уверенного, неуверенного или агрессивного человека.

Участникам предлагаются ситуации (ведущий раздает карточки с ролями, затем зачитывает ситуацию и участники обыгрывают ее 3 способами:

1. агрессивно, 2- уверенно, 3- неуверенно.

Остальным участникам необходимо определить, кто в какой роли.

**Примерные ситуации:**

* Вы хотите, что бы на день рожденье ваш муж подарил вам дорогой подарок
* Поздно вечером раздается звонок от заместителя директора по воспитательной работе, которая сообщает вам следующее: необходимо к 9.00 подготовить отчет о проделанной работе с родителями девиантных подростков. Задание вы не выполнили. Как вы об этом сообщите администратору.

**Затем идет обсуждение.**

Далее участникам необходимо составить портреты уверенного, неуверенного и агрессивного человека из результатов увиденного и жизненного опыта.

**Упражнение № «Словесный портрет».**

**Ведущий предлагает разделиться на** 3 подгруппы и выполнить задание «Словесный портрет».

1. подгруппа составляет портрет уверенного человека
2. подгруппа неуверенного
3. подгруппа агрессивного

**Портреты вывешиваются на доске:**

1. **Агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т.д.

2. **Неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т.д.

3. **Уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т.д.

**Заметка для ведущего:** необходимо акцентрировать внимание на следующем:

1. Агрессивный человек вызывает неприятные ощущения
2. Неуверенный человек вызывает жалость
3. Уверенный человек дает ощущение надежности.

**Упражнение №6 «Тарелка с водой»** проводится с целью развития взаимопомощи и уверенности

Задача участников заключается в следующем: молча, с закрытыми глазами,  передать по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

**Анализ**

1.Что, по вашему мнению, не удалось?

2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

**Упражнение №7 с элементами арт-терапии** «Жизнь прекрасна - это ясно!» На доске плакат с деревом с опавшими листьями, на приготовленных листиках педагоги пишут свои пожелания коллегам и впечатления о занятии

**Каждый участник получает памятку от педагога социального**

**« Быть уверенным – это здорово! 15 шагов уверенности в себе»:**

1. Признаться себе в своих сильных и слабых сторонах и исходя из этого сформулировать свои цели.
2. Решить, что для вас ценно и какой вы хотели бы видеть свою жизнь.
3. Разобраться в том, что привело вас к нынешнему положению. Про­стить тех, кто заставил вас страдать, и простить самому себе про­шлые ошибки, заблуждения и грехи. Освободить место для воспо­минания былых успехов, пусть и небольших.
4. Не позволять себе предаваться чувству стыда и вины.
5. Искать причину своего поведения в социальных аспектах ситуации, но никак не в недостатках собственной личности.
6. Реальность есть результат соглашения между людьми называть ве­щи определенными именами. Такой взгляд поможет терпимее от­носиться к людям и более великодушно сносить то, что может по­казаться унижением.
7. Никогда не надо говорить о себе плохо. Следует избегать приписы­вания себе отрицательных черт.
8. Не позволять другим критиковать вас как личность. Но отдельные наши действия могут быть подвергнуты критике.
9. Иное поражение может оказаться удачей. Из него можно заклю­чить, что вы преследовали ложные цели. Поражение может помочь избежать последующих более крупных неприятностей.

10. Отворачивайтесь от людей, занятий и обстоятельств, которые застав­ляют вас чувствовать свою неполноценность, если вам не удается из­менить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность.

1. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, за­няться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше понять себя.
2. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энер­гии, которой обмениваются при этом люди.
3. Перестаньте чрезмерно охранять свое Я. Пусть оно лучше испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.
4. Выберите себе несколько серьезных отдаленных целей, на пути к ко­торым необходимо достижение более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый ус­пешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя.
5. Вы - неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы руководите событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, вызов побуждает к свершениям, а свершения ведут к личностному росту. И застенчивость отступит, потому что вместо того, чтобы беспокоиться, как вам жить, вы по­гружаетесь в самую гущу жизни.

**Рефлексия «Важное»- 10 мин.**

Участникам предлагается высказать свое мнение о прошедшем занятии:

* мне понравилось……
* мне не понравилось…
* в своей работе применю следующее упражнение….
* теперь я точно знаю, чтобы быть уверенным в себе, необходимо….