

# ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «УВЕРЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ СЕБЯ»

**К. И. Федоренко**

ГУО «Средняя школа № 1 г. Новополоцка»,

Республика Беларусь

**Аннотация.** Данное тренинговое занятие предназначено для формирования навыков уверенного поведения у подростков, а также совершенствования коммуникативных навыков. Может быть использовано в рамках факультатива «Введение в педагогическую профессию» в разделе «Личность педагога в социуме (психология общения педагога)» (11 класс).

**Цель:** формирование навыков успешной социализации личности в обществе.

**Задачи:**

- ▭ определение причин неуверенного поведения;
- ▭ определение факторов уверенного поведения;
- ▭ освоение конструктивных способов отказа;
- ▭ развитие коммуникативных навыков;
- ▭ развитие навыков уверенного поведения.

**Материалы:** ватман, фломастеры, скотч или бейджи, карандаш.

## Ход занятия

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые учащиеся. Сегодняшняя встреча посвящена очень важной теме, которая волнует каждого и будет полезна для всех вас – «уверенное поведение».

Как вы понимаете смысл выражения «Уверенный в себе человек»? Считаете ли вы себя уверенным человеком?

Любое поведение полезно, если оно целесообразно ситуации.

Так и неуверенность абсолютно нормальна, когда мы находимся в незнакомом месте, когда перед нами новая задача, когда происходит резкая смена событий или мы впервые делаем то, чего не было в нашем предшествующем опыте.

Как вы думаете, как формируется неуверенное поведение?

Можно говорить, что «есть проблема» только в случае если неуверенность ситуативная перерастает в неуверенность личностную, а значит постоянную. Тогда неуверенное поведение становится причиной излишнего беспокойства и тревоги, причиняя урон всей жизни.

Навыки уверенного поведения приобретаются еще в раннем детстве. Поведенческий репертуар ребенка основывается на отдельных образцах и стереотипах как результат подражания родителям и близкому окружению.

Уверенность – это навык, который можно и нужно развивать.

И на сегодняшнем занятии мы с вами в этом убедимся.

### 1. Упражнение «Разноцветные имена»

На столе лежат карточки разных цветов и бейджи (либо скотч и цветные фломастеры). Выберите себе карточку (фломастер) того цвета, которое будет отражать ваше настроение, самочувствие и напишите свое имя, но так, как бы вы хотели, чтобы вас называли на нашей встрече. Теперь давайте обсудим: почему вы выбрали именно этот цвет? Почему вы хотите, чтобы вас так называли?

### 2. Упражнение «Приветственное письмо»

Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в коробку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочтаете группе и оста-

вите себе на память о нашей встрече. Вопросы для обсуждения: Трудно ли было писать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали приветствие?

### **3. Упражнение «Круг поддержки»**

Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний – внутренний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему 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, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!» (несколько раз).

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается [2, с. 372].

Вопросы для обсуждения: Много ли хорошего вы о себе вспомнили? Что вы говорите себе, если у вас что-то не получается? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

### **4. Упражнение «Позитивные и негативные чувства»**

Иногда очень сложно проявлять свои настоящие чувства, чтобы не задеть, не обидеть окружающих людей. И даже, когда нам что-то нравится мы не всегда это озвучиваем. А очень важно доносить до людей свои истинные эмоции, чтобы нас лучше понимали. Есть простой алгоритм выражения позитивных и негативных чувств:

1. Когда ты так делаешь (говоришь и т.д.)...;
2. Я чувствую ... (название чувств) – как можно точнее обозначьте чувство, используйте местоимение «я» («мне», «меня»);
3. Я хочу, чтобы ты делал (или не делал) – сформулируйте конкретно свое желание, связанное с этим поведением.

А теперь я предлагаю вам записать по три формулировки позитивных и негативных высказываний «Я (мне, мое)... Вербализация чувства (искренно)... Поступок собеседника» [1, с. 148]. После того, как все закончат писать, разбиться на пары и проработать в парах. Представьте себе, что ваш партнер это тот человек, которому вы бы хотели высказать свои чувства. Один человек слушает, второй говорит. Затем поменяйтесь ролями. Выпишите несколько примеров формулировки высказываний на ватман.

### **5. Упражнение «Говорим «нет»»**

Скажите, пожалуйста, сложно ли вам отказывать окружающим? А кому сложнее всего отказать? Своим друзьям, учителям (преподавателям), родным и близким? Есть такие ситуации в жизни, когда нужно уметь отстоять себя и сказать человеку «нет», потому что он нарушает ваши границы. Если вы считаете, что просьба человека принесет вам дискомфорт, неприятные эмоции, нарушает ваши убеждения, то это и есть нарушение ваших границ. И вы сами решаете: уступить этому человеку, либо отказать. Отказывать можно тоже по-разному. Есть способ, который может помочь не испортить взаимоотношения с собеседником. Итак, если вас о чем-то просят, и вы точно знаете, что не хотите это выполнять, то:

1. Скажите «нет» сразу, не откладывая на потом.
2. Выскажите понимание того, что просьба для собеседника важна.
3. Выскажите сочувствие по поводу отказа.
4. Аргументируйте свой отказ.
5. Создайте перспективу или разумный компромисс [1, с. 162].

Потренироваться на различных ситуациях в парах. Например, «Ваш друг просит написать за него реферат. Ты очень часто за него делал рефераты и тебе надоело», «Подруга очень просит вас сходить с ней по магазинам, а вы себя не очень хорошо чувствуете. Но при отказе, она всегда обижается» и т. д.

## **6. Рефлексия**

У меня есть волшебный карандаш. У кого в руках будет этот карандаш, сможет рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет, что было сложного.

### ***Литература***

1. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб: Речь, 2003. – 175 с.
2. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – СПб: Питер, 2011. – 416 с.