

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Управление образования Администрации местного самоуправления г.Владикавказ

МБОУ СОШ № 43

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1
от "31" августа 2022 г.



(Кесаева А.Т.)

Приказ № 55 от 01 сентября 2022 г.

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА В ФОРМЕ ОГЭ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: Суанова Лариса Мзоровна
педагог-психолог

Владикавказ 2022

ПРОГРАММА

занятий по подготовке обучающихся девярых классов к выпускным экзаменам (ГИА в форме ОГЭ) с элементами психологического тренинга.

«Уверенность в себе – залог успеха в жизни»

Пояснительная записка

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как учащиеся выучили материал, насколько хорошо знают тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не происходило, необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Программа «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» была создана в результате адаптации и модификации программ ведущих педагогов-психологов г.Москвы и Санкт-Петербурга, работающих в образовательном пространстве, с учащимися в процессе подготовки и сдачи ГИА.

Программа предназначена для проведения развивающих занятий со старшеклассниками и направлена на отработку с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Занятия проводятся с интенсивностью один раз в неделю, рекомендуемое количество участников до 15 человек. Программа рассчитана на 8 занятий. Комплекс занятий программы «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» разработан с учетом возрастных особенностей подростков.

В ходе занятий учащиеся приобретают навыки снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания. Данные способы и приемы необходимы при подготовке и сдаче экзаменов у старшеклассников.

Использование интерактивной образовательной среды может дать эффективные мотивирующие результаты в такой образовательной сфере, как профориентационная работа с детьми и подростками. Поэтому большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, самопроверке и групповому тестированию.

Практически в рамках каждой направленности можно сконструировать ту или иную развивающую тематическую среду, позволяющую проводить образовательные погружения с элементами тренинга.

Реализация данной программы способствует изменению отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание»; обозначение проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене, и обсуждение путей их преодоления; развитию навыков группового взаимодействия, коммуникативных навыков, способности к самоанализу, самопознанию.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения и оборудование: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся.

Участники: обучающиеся 9-х классов.

Ожидаемые результаты:

1. Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
2. Повысить сопротивляемость стрессу.

3. Обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
4. Обучить приемам активного запоминания.

Тематическое планирование:

№	Тема занятия	Продолжительность занятия (в часах)
1	Вводное занятие. Психологическая диагностика (диагностика уровня развития внимания, памяти, определение уровня тревожности накануне экзаменов). Приемы организации запоминаемого материала.	1
2	Методы и приёмы развития внимания, запоминания текстов.	1
3	Приемы волевой мобилизации.	1
4	Ставим цели.	1
5	Уверенное и неуверенное поведение.	1
6	Уверенное и неуверенное поведение (продолжение).	1
7	Что такое стресс? Последствия стресса.	1
8	Как самостоятельно справиться со стрессом. Итоговая диагностика.	1

ЗАНЯТИЕ 1. Вводное занятие. Знакомство. Психологическая диагностика.

Цель занятия: знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятия правил в группе, психологическая диагностика, знакомство с приёмами организации запоминаемого материала

Сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятий (5 минут).

Ведущий. **ОГЭ - основной государственный экзамен** - это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе

запомнить то, что обычно запоминается с трудом. Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Упражнение «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Процедура проведения: все игроки – «атомы», которые беспорядочно двигаются по сигналу ведущего, «атомы» объединяются в «молекулы» определенной величины (по 2,3 атома). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной величины, должны в течение 10 секунд перестроиться. Последний сигнал ведущего – это одна большая «молекула», в которой количество «атомов» соответствует количеству участников.

Задание «Принятие правил»

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

1. Правило равных возможностей: называем друг друга по имени, на «ты».
2. Правило 5 «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.
3. Правило конфиденциальности рассказываемых ситуаций, случаев из жизни.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы. Проведение подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути.

Здороваться надо определенным способом: один хлопок – здороваемся за руки, два хлопка – здороваемся плечами, три хлопка – здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

Психологическая диагностика (по выбору педагога-психолога).

Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Подведение итогов занятия. Упражнение «Волшебный мяч»

Участники, сидя в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему.

Подростки бросают мяч друг другу по желанию, начиная предложения со слов обращения, называя имя того, кому направлен мячик, и продолжая: «Ира, на сегодняшнем занятии для меня самым полезным было...»

ЗАНЯТИЕ 2. Методы и приёмы развития внимания, запоминания текстов.

Цель занятия: ознакомление с приёмами развития внимания, с техниками запоминания, обучение приемам запоминания, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Приветствие

Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.

Упражнения на развитие внимания, такие как «Корректуры», «Анаграммы», «Соедини слоги» и др.

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Введение

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно - два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их

необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется.

Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрёжка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура зазубривания?

повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.

повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или **коды**. К ним можно отнести:

1. Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.

2. Визуальный (зрительный) код

Он может быть таким:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Упражнение «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Время проведения: 5 минут.

Материал: старые газеты.

Рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй. Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

Релаксация. «Сад чувств»

Цель: регуляция психологического состояния.

Проведение: подросткам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Далее говорится: «вам хочется отчистить сад от мокрых листьев и веток, Вы берете грабли садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники и цветы. Сад наполняется прекрасными звуками; Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный звук водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; запах земли. Несколько раз глубоко вдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно открывайте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

Оборудование: аудиокассета.

Вопросы:

- Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное, веселое, приподнятое.
- Какую роль сыграло представление «Сад чувств» в регуляции вашего эмоционального состояния? Что помогало регулировать ваше состояние в лучшую сторону?

Подведение итогов занятия. Упражнение «Волшебный мяч»

Участники, сидя в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему.

Подростки бросают мяч друг другу по желанию, начиная предложения со слов обращения, называя имя того, кому направлен мячик, и продолжая: «Ира, на сегодняшнем занятии для меня самым полезным было...»

ЗАНЯТИЕ 3. Приемы волевой мобилизации.

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Упражнение «Говорящие руки».

Цель: предоставить участникам новый опыт общения (бессловесный). Упражнение стимулирует развитие доверия к членам группы.

Необходимо образовать два круга, встав, лицом друг к другу. Сейчас мы будем общаться в парах молча, только с помощью рук. Я буду говорить, что нужно передать партнеру, а вы должны будете передать это только руками, не говоря ни слова.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Помириться руками.
3. Выразить поддержку с помощью рук.
4. Пожалеть руками.
5. Выразить радость.
6. Пожелать удачи.
7. Попрощаться руками.

Вопросы для обсуждения:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было, сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?

- Когда вы выполняли задания ведущего, обращали ли внимание на информацию от другого человека или больше думали, как передать информацию самим?

Ведущий. Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным.

Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание. Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение «Часы»

Время проведения: 5 минут.

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Ведущий. Учащимся предлагается с закрытыми глазами выдержать минуту по их субъективному подсчету. Подводится итог, способности детей регулировать свое время.

Упражнение «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ

ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКтеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе

ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Упражнение «Щепка»

Участникам предлагается выстроиться в два ряда. Задача группы помочь щепке проплыть по реке. После упражнения проводится обсуждение. Кому было трудно проходить по реке, а кому легко? Что при этом чувствовали? Какие чувства испытывали?

Упражнение «Медитация о сегодняшнем дне»

Цель: структурирование приобретенного опыта на занятии.

Проведение: все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает расположиться более удобно, закрыть глаза и вспомнить все, что делали сегодня в группе в обратном порядке, начиная с того момента, как он закончил говорить. Вспомните как можно подробнее все, что происходило с вами в течение занятия, ничего не объясняя и не интерпретируя.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 4. Ставим цели.

Цель занятия: Выработка техник целеполагания, формирование уверенного поведения, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Веселая походка»

Цель: Снятие эмоционального напряжения участников, повышение самооценки.

Все участники образуют коридор, по которому должен пройти каждый оригинальным способом. Задача каждого — хлопать, когда проходит один из участников.

Вопросы для обсуждения:

- Кому было трудно проходить по коридору и почему?
- Кто чувствовал себя хорошо. Что понравилось?

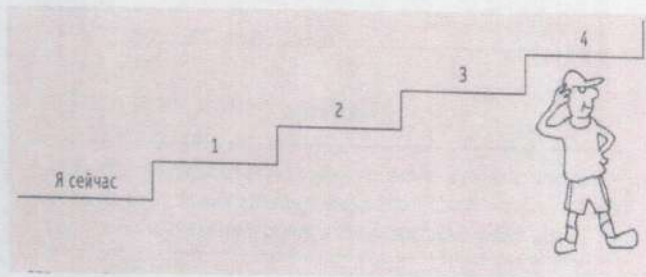
Для этого мы проведем игру «Лестница достижений».

Цель: Выработка техник целеполагания, которые помогают человеку, конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Лесенка

Каждый человек стремится как можно лучше узнать себя и, конечно же, как можно более полно реализовать себя, добиться успехов в жизни. Ты уже многое умеешь, и этим можно гордиться. Но человеку всегда хочется достичь большего. Цель — это то место наверху лесенки, куда ты стремишься попасть. Ступеньки на лесенке — это этапы достижения цели.

ЦЕЛЬ: _____



Шаг 1. Сформулируй свою цель и напиши ее на самом верху лестницы.

Шаг 2. Подумай над тем, что ты уже знаешь, умеешь, можешь сделать для ее достижения.

Шаг 3. Реши, как ты пойдешь по лесенке к своей цели и какие остановки (ступеньки) предстоит сделать на этом пути.

Шаг 4. Запиши, что тебе надо сделать, чтобы достичь цели на каждой ступеньке лесенки.

Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. 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! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

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

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроиться на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу.

Инструкция: У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 5. Уверенное и неуверенное поведение.

Цель занятия: Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.

Приветствие: Передай предмет разными способами. Каждый участник называет свое имя и передает мяч необычным способом.

Сегодня мы поговорим о формах уверенного, неуверенного, агрессивного поведения, которые выбирают для себя люди. И узнаем, как они могут проявлять себя в разных ситуациях.

Тест «Определение уверенности в себе и самооценки»

С этой целью продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листе в четырех балльной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом:

4 балла - очень часто

3 балла - часто

2 балла - иногда

1 балл - редко

0 баллов - никогда

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие мне завидуют.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
13. Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю на них дефект.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не очень то интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Во многих ситуациях я волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным.
27. Я уверен, что люди переносят жизненные сложности легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не очень общителен.
31. Мне трудно отказать человеку в его просьбе (сказать «нет»).
32. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидание из-за своей застенчивости.

Результаты:

Если Вы набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что Вы в основном уверены в своих действиях. Количество от 26 до 45 означает средний уровень, а от 46 и выше - низкий уровень самооценки и неуверенность в себе (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнение по поводу правильности своих действий). Обратите внимание на сферу жизнедеятельности, в которой Вы испытываете неуверенность в себе.

Упражнение «Тень»

Цель: Развитие умения понимать другого человека без слов. Умение отражать состояние другого человека. Умение проявлять уверенное и неуверенное поведение.

Инструкция: Нужно поделиться по парам. Один участник становится за другим. Необходимо второму участнику повторять все движения первого.

В конце упражнения проводится **обсуждение:**

- Кому было легко повторять движения?
- Кому сложно?
- Насколько вы могли понять, что хочет сделать ваш сосед?
- На сколько уверенно вы себя чувствовали?