

## Тренинговое занятие «Шаги к уверенности» (для учащихся 7–8-х классов)

Цель: формирование убеждений в преимуществах уверенного поведения перед агрессивным и неуверенным.

Задачи: создать доверительную атмосферу в среде подростков; развивать умение анализировать поступки и желания, дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, агрессивности в поведении людей; развивать творческое мышление учащихся.

Материалы: мяч, маски или костюмы сказочных персонажей, чистые листы и фломастеры.

### 1. Упражнение «Разминка»

Учащимся предлагается образовать круг. Ведущий передает одному из участников (веселому) мяч со словами: «Самый веселый». Тот в свою очередь должен передать мяч тому, кто, по словам педагога, «самый воспитанный», «самый умный», «самый добрый» и т.д. Задание можно усложнить, отдав инициативу детям.

Например, один из участников передает мяч соседу справа: «Мне нравится Аня, потому что она сидит со мной за партой».

После выполнения упражнения ведущий обращает внимание, что ребята, передавая мяч друг другу, делали свой выбор.

Вопрос для обсуждения: Какой путь самоутверждения выбирают ваши сверстники?

Учащимся показывают предварительно обработанные результаты социальной акции, проводимой в школе: «Где и с кем я чувствую себя комфортно?»

Участники тренинга отмечают, что наибольшее количество ответов — «на дискотеке», «в общении с одноклассниками», «работая в кружках», «на спортивных соревнованиях». Ведущий обращает внимание учащихся на то, что многие подростки, пробуя алкоголь и табак, также ощущают себя комфортно.

Проводится обсуждение, в ходе которого ребята называют всевозможные причины, по которым их сверстники начинают курить, пробовать алкоголь, а также изменяют свой внешний облик (красят волосы в неестественные тона, прокалывают разные части тела). Ведущий акцентирует внимание на проявлении неуверенности ребят, на их желании самоутвердиться с помощью, например, курения. Учащиеся рассказывают о своих чувствах и ощущениях от общения со сверстниками, сделавшими подобный выбор, указывают на агрессию, которая возникает в их поведении.

Далее участникам занятия предлагают сделать свой выбор, поделив их на три группы: уверенные, неуверенные, агрессивные. Поделить на группы можно разными способами. Например, используя личную самооценку каждого («каким вы себя ощущаете?») или поведение, можно предложить: «попробуйте почувствовать себя уверенным, прочувствуйте неуверенность, побудьте немного агрессивным».

## 2. Упражнение «Вхождение в роль»

Время выполнения: 10–12 минут.

Учащимся предлагается обыграть небольшой отрывок русской народной сказки «Колобок», переделав ее так, чтобы Колобок у ребят первой группы был неуверенным; у второй — агрессивным и, соответственно, у третьей группы — уверенным.

Вопросы для обсуждения:

— что чувствуют другие герои сказки, встречая «разных Колобков» — с разным типом поведения?

— какого Колобка (уверенного, неуверенного, агрессивного) может быстро «съесть» Лиса? Какой ей покажется особенно «невкусным»? А какой может смело продолжить свой путь дальше?

## 3. Упражнение «Ассоциации»

Учащимся каждой группы предлагается записать все слова, ассоциирующиеся со словами: «уверенность», «неуверенность», «агрессивность». Листы вывешиваются, и происходит обсуждение.

— Что находится в душе, в сердце у агрессивных подростков? (Учащиеся все вместе ищут подходящие слова на листе.)

— Может ли агрессивный человек быть лидером? Если «да», то чем характеризуется его группировка?

— Чем вызвана неуверенность? Может ли человек в состоянии неуверенности добиться чего-либо?

— Друзей, с каким типом поведения вы бы предпочли иметь рядом с собой?

— Какое поведение самое успешное?

## 4. Упражнение «Рефлексия»

Ведущий снимает листы «Неуверенность», «Агрессивность» и оставляет только лист «Уверенность». Предлагает учащимся подумать, насколько они близки к уверенному типу поведения. Затем ребята располагаются так, как считают они сами (рядом, в нескольких шагах, далеко от листа со словом «Уверенность»).

Вопрос для обсуждения: «Трудно было оценить собственное поведение?»

## 5. Заключение

Ведущий говорит, что шаг к уверенности — это всегда маленький шаг к успеху!