Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Доверие»

**Психологическое занятие с подростками**

**«Уверенность в себе как помощник преодоления сложных ситуаций».**

**Подготовила:**

Ершова Ирина Анатольевна,

педагог-психолог

Г.Мирный, 2016

**Цель:** помочь подростку найтиисточники уверенности, которые поспособствуют преодолению сложных ситуаций в жизни подростка.

**Задачи:**

* познакомить с источниками, из которых складывается уверенность;
* помочь найти сильные стороны личности и ресурсы для преодоления сложных ситуаций.

**Форма проведения:** индивидуальная или групповая.

**Оборудование:** листы бумаги А4, ручка и цветные карандаши.

**Ход занятия:**

Когда в нашей жизни случаются какие либо трудные ситуации хорошо быть уверенным в себе и своих силах. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущения тоже меняются, чувствуешь в себе силы, что можешь преодолеть возникшие трудности. Поэтому, сегодня мы узнаем, что помогает нам чувствовать себя уверенно и найдем собственные ресурсы, на которые можно опираться в сложной ситуации.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, ощущаешь и как ты выглядишь.

**Как ты думаешь почему?**

**Как влияет внешний вид и наши ощущения, чувства?** (слушаем предположения, можно записать варианты).

Если ты выглядишь ухоженно, одет в любимую удобную одежду, ты чувствуешь себя комфортно. Если ты чувствуешь радость, нет напряжения, то тебя ничего не обременяет, есть силы справиться с препятствием без особых затруднений.

Демонстрируем позу или походку закрытого или сжатого человека. Просим повторить и посидеть так некоторое время. Затем пусть подросток расскажет, что он чувствовал в такой позе.

Затем выпрямляем спину, расправляем плечи, чуть приподнимаем подбородок и просим так же повторить эту позу. Обсуждаем, изменились ли ощущения, что почувствовал?

В жизни происходят такие события, что сказываются на нас, вызывают чувство тяжести, мы начинаем сутулиться, как будто несем гири на своих плечах. **И это не способствует решению.** Поэтому лучше изменить позу, расправить плечи, что может поспособствовать изменению состояния.

Следующее что ты можешь сделать это своеобразный аутотренинг. ***Аутотренинг*** позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности.

Ты можешь придумать для себя фразу, которая начинается с «Я - высказывания», произносится в настоящем времени и не вызывает явного сомнения.

Например:

«Я чувствую в себе силы, справится со сложившейся ситуацией».

«Я доволен(на), собой».

«Я уверен(а), что у меня все будет хорошо».

А теперь, давай немного поисследуем себя, подумаем, из чего состоит твоя личность, какими качествами и особенностями она наполнена.

**Упражнение «Мои качества-помошники» (20 мин.)**

**Цель:** помочь подростку найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверенно и преодолевать трудности.

Разделите лист бумаги на две части. В одной напишите: ***«Чем я могу похвастаться?»***. Здесь ты должен записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Если затрудняешься, вспомни, за что тебя хвалят друзья, родители или другие люди.

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа ***«Чем это может помочь».***

Напротив каждой своей сильной стороны ты должен написать, каким образом она сможет помочь тебепри возникновении затруднений.

*При завершении выполнения озвучиваются результаты.*

*Рефлексия.*

Чтоб закрепить полученные знания о себе, можно похвалить себя за эти качества, способы поведения.

Например, «Я горжусь собой, что могу оказать помощь нуждающемуся в ней».

**Упражнение «Образ уверенности» (30 мин.)**

**Цель:** показать подростку, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Закрой глаза и представь, какой образ мог бы для тебя символизировать состояние уверенности или уверенное поведение. Это может быть все что угодно: талисман, сильный уверенный человек. Посмотри внимательно что это или кто. Какой формы и цвета. Посмотри на этот образ и попытайся почувствовать то что он тебе дает, а именно силы, положительные эмоции. А теперь как ты представишь, открой глаза и нарисуй этот образ или символ.

*Обсуждение:*

- Покажи свой рисунок и кратко расскажи о нем.

- Что было легко, а где почувствовали трудности?

- Как этот символ может помочь?

Итак, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

**Рефлексия занятия:**

*Подводится итог тому, что подросток узнал на сегодняшнем занятии.*

*Что поможет ему чувствовать себя уверенно.*

***Примечание:*** в конце занятия можно так же предложить прослушать рассказ и обсудить его.

*Жил на свете юноша, ему нравились всякие старинные безделушки, и он странствовал по свету в поисках необычных вещиц, которые находил в лавках старьёвщиков. Особенно его занимали чайные чашки, ибо они, как ему казалось, могут рассказать много интересного.*

*Вот однажды в далёкой незнакомой стране набрёл он на антикварный магазинчик, где нашёл старую чайную чашку. Юноша взял в руки находку и стал рассматривать её, как вдруг чашка заговорила с ним:*

*«Мой дорогой странник, я не всегда была чашкой. Было время, когда бессмысленность была единственным моим развлечением. Я была просто куском красной глины. Тысячи лет лежала я в земле. Передо мной проносились столетия, люди воевали и заключали мир, зарождались и гибли цивилизации.*

*Вдруг пришёл мой мастер. Он поднял меня, отнёс в мастерскую, бросил на деревянный стол и стал мять и катать меня, пока я не закричала: — Довольно! Оставь меня в покое! Было очень больно, но он лишь улыбнулся и, покачав головой, промолвил: — Ещё не время.*

*Затем он бросил меня на гончарный круг, и мир завертелся передо мной так быстро, что слился в сплошной туман. — Что ты делаешь… — прошептала я. — Мне плохо, останови этот кошмар. Но мастер лишь понимающе вздохнул и тихо сказал: — Ещё не время, — продолжая вертеть круг и придавать мне форму.*

*А потом он бережно поставил меня в печь. Я не знала, что на свете существует такая жара. Я кричала и пыталась открыть печную дверцу. — Здесь жарче, чем в аду! — кричала я — Я сгорю дотла! Выпусти меня скорее! Но через окошко в печке я видела, как мастер смотрел на меня, и губы его повторяли: — Ещё не время.*

*И вот, когда мне показалось, что наступает моя последняя минута, дверца открылась. Мастер осторожно вынес меня из печи и поставил на полку, где я вздохнула свободно. Как хорошо, когда тебя, наконец, оставили в покое. Но это был не конец.*

*Как только я опомнилась, мастер снял меня с полки, внимательно посмотрел и стряхнул пыль. Он собирался раскрасить меня и покрыть лаком. Его ядовитые испарения окутали меня, и я уже было стала терять сознание: — Пожалуйста, смилуйся надо мной! Неужели тебе меня не жалко? Пожалуйста, оставь меня в покое, пожалуйста, не надо! — стонала я. Но мастер лишь покачал головой и сказал, как обычно: — Ещё не время.*

*Закончив наносить лак, он снова поставил меня в печь, на этот раз там было гораздо жарче, чем в первый раз. Я поняла сразу — это моя смерть. Я умоляла его, просила, угрожала, кричала. Под конец я заплакала, но слёз не было, даже огненных. Я поняла, что живу, последний миг своей жизни, сил больше не было. Как вдруг в самую последнюю секунду, уже падая в чёрную бездну небытия, я почувствовала, как руки мастера берут меня и вытаскивают из печи.*

*Он снова поставил меня на полку, где я остыла и стала ждать. Через час мастер вернулся, подошёл ко мне и поставил передо мной зеркало. — Взгляни на себя, — сказал он. То, что я увидела в зеркале, было таким чудесным, что я воскликнула: — Это не я! Это не могло быть мною… Это было так красиво, невероятно красиво!*

*Тогда я услышала полные сострадания слова мастера: — Это то, чем ты должна была стать. Когда я раскатывал тебя, мне нужно было выгнать воздух, иначе бы ты быстро раскололась. Ядовитые испарения лака были невыносимы для тебя, но без этого твоя жизнь осталась бы такой же серой, как была до этого. Печь была для тебя самым тяжким испытанием, но она укрепила тебя. Теперь ты из комочка глины превратилась в чудесную чашку. Теперь ты предстала в новом качестве».*

***Как тебе показалось, о чем этот рассказ?***