**«Поверь в себя»**

Тренинговые упражнения,

способствующие развитию уверенности в себе

Тот, кто начинает с уверенности,

часто заканчивает сомнениями,

а начинающий с сомнений,

всегда приходит к уверенности.

(Френсис Бэкон, философ)

Цель: развитие личностных качеств: самооценки, уверенности в себе и в своих возможностях, умение управлять своим поведением и занимать активную позицию по отношению к жизненным событиям и проблемам, коммуникативной компетентности, умений получать и оказывать поддержку окружающим.

Задачи:

* обогатить формы общения с коллегами;
* сформировать потребность в самореализации;
* научить отстаивать и защищать свою точку зрения;
* развить чувство ответственности и уверенности в себе.

Формы проведения: групповые.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: знакомство, сплочение.

Инструкция. Необходимо назвать свое имя и прилагательное на эту же букву, характеризующее вас.

Упражнение «Ураган»

Цель: разрядка, дать возможность для проявления фантазии, возможность увидеть общее.

Инструкция. Ведущий в центре круга. Он предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком. Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чьё – нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

Упражнение «Да – нет»

Цель: знакомство.

Инструкция. Давайте попробуем взглянуть на себя и других с разных точек зрения. Я буду называть утверждение, а те, кто согласен с ними, поднимает руку вверх:

* другу (подруге) всегда надо уступать;
* надо всегда полагаться только на себя;
* я всегда отстаиваю свою правоту;
* я всегда готов первым помириться;
* я всегда хочу быть лидером в любой компании;
* я всегда планирую;
* я считаю, что в жизни все надо попробовать;
* я считаю, что умение понимать других людей придет со временем;
* я считаю, что если мне сказали: «Так делают все – делай и ты»,  - это прямое давление на меня.

Упражнение «Подарок»

Цель: создание теплой атмосферы, тренировка умений пользоваться невербальными средствами общения.

Инструкция. Все стоят лицом в круг. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый из вас должен будет изобразить какой – либо предмет и передать его соседу справа (мороженое, цветок, котенка и т.д.). Пусть каждый продумает подарок для своего соседа, у вас есть на это несколько минут. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает свой подарок соседу, тот следующему, и так,  пока все не получат подарки. При этом показать подарок нужно так, чтобы все могли догадаться, что это такое». Когда последний подарок вручен, каждый участник должен сказать, что он получил, а тот, кто вручал подарок, - что он дарил.

Рефлексия: обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями.

Упражнение «Я люблю… Я не люблю…»

Цель: сокращение дистанции между участниками.

Инструкция. Мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить «Я люблю…» и называть что – нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п.

Комментарий: необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия проводятся со словами «Я не люблю…»

Упражнение «Ладошка»

Цель: позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Инструкция. Каждый участник обрисовывает свою ладонь с двух сторон, снизу на листочке пишет свое имя. В каждый пальчик одной ладони вписывается качество, свойственное себе. Листочек переворачивается и отправляется по кругу, при этом каждый участник вписывает, что он думает об этом человеке.

Обсуждение. Согласны ли вы с тем, что о вас написали или вы разочарованы?

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи…»

Цель: установка на самоанализ.

Инструкция. В сказке  «О мертвой царевне и семи богатырях» царица время от времени задавала этот вопрос , чтобы узнать что – то о себе. А как часто вы задаете подобные вопросы самим себе? Ответьте на вопрос «Кто я» 10 раз.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос «Кто я?». Каждый из этих ответов отображает какую –то одну сторону вашей личности. Подумайте, каким бы мог стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступать все, что угодно: известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную  вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе… Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы и таже запишите их на отдельных листах… Хорошо. Следующее задание: к каждому пункту придумать какой – либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

Упражнение «Герб»

Цель: изобразить свои ресурсы символически в виде риунка личного герба.

1. Приготовить чистый лист бумаги, ручки, карандаши. Нарисовать свой макет герба. Разделить поле герба на пять полей.
2. Записать и продолжить три предложения:

а) Я горжусь собой, потому что…

б) Я горжусь собой, потому что…

в) Я горжусь собой, потому что…

Обязательно найти три разных повода гордиться собой.

3. На первом поле герба нарисовать, то, что вы умеете делать лучше всего.

4. На втором поле – место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и безопасно.

5. На третьем поле – самое большое свое достижение.

6. На четвертом – трех людей, которым вы можете доверять.

7. На пятом – три слова, которые хотели бы слышать о себе.

Рассказать друг другу о гербе, показать нарисованное.

Упражнение «Моечная машина»

Цель: снятие напряжения, разрядка.

Инструкция. Группа выстраивается в две шеренги, лицом друг к другу. Один человек (в начале шеренги) – «машина», второй (в конце) – «сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все её «моют»: поглаживают, потирают и т.д., делая это бережно и аккуратно. «Сушилка» должна его «высушить» - обнять. После этого «сушилка» становится в шеренгу, прошедший «мойку» становится «сушилкой», и с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Странный город»

Цель: улучшение атмосферы в группе.

Инструкция. Все мы жители странного города, в котором люди гуляют по главной улице, и все время здороваются друг с другом; когда городские часы бьют час – они здороваются тыльными сторонами ладоней, когда два – правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, три – здороваются спинами, четыре – коленями. Итак, давайте гулять и здороваться. После игры, как правило, хорошее настроение и группа готова к работе.

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: разрядка, сплочение группы, осознание относительности любой системы оценки.

 Инструкция. Встать плотным кругом. Ведущий говорит группе, что они слепо – глухо – немые, для чего нужно закрыть глаза и рот. В таком состоянии участникам надо построиться в шеренгу по росту. (Включается секундомер. По окончании обсуждаются результаты)

Упражнение «Найди пару»

Цель: тренировка умения пользоваться невербальными средствами общения.

Инструкция. По сигналу участникам нужно поменяться местами. Для этого предварительно нужно установить контакт глазами и договориться с партнером. Необходимо четное число участников.

Упражнение «Разговор через стекло»

Цель: тренировка умения использовать невербальные средства общения.

Инструкция. Выбирается водящий, который будет исполнять роль человека. Все остальные участники – «зеркала». Человек смотрится в зеркала, и они отражают его. Зеркала повторяют все действия человека, который, конечно, кривляется от души. Здесь нужно следить за тем, чтобы зеркала отражали правильно: если человек поднял правую руку, «зеркало» должно поднять левую и т.д. Игра хороша тем, что в ней легко поощрять самых пассивных членов группы.

Упражнение «Встанем на газету»

Цель: сокращение дистанции между участниками посредством телесного контакта.

Инструкция. Группа делится на две части так. Ведущий кладет на пол подальше друг от друга две газеты в полный разворот. Задача каждой команды – встать всем вместе на газету, заняв на ней как можно меньше места. Когда играющие выполнят задание, ведущий отрывает незанятые куски газеты. Затем оставшиеся куски сравниваются, и команда, у которой газета меньше считается выигравшей.

Упражнение «Дорисуй картинку»

Цель: освоение навыков понимания друг друга при помощи рисунка, снятие напряженности.

Инструкция. Один из участников начинает рисовать рисунок. По сигналу ведущего он передает лист соседу, и тот дорисовывает что – то свое. Игра идет до тех пор, пока лист не пройдет по кругу. Затем ведущий показывает участникам, что получилось.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: установление доверительных отношений.

Инструкция. Разбиться на пары. Один человек надевает повязку на глаза, второй – становится ведущим. Ведущий должен провести «слепого» по помещению так, чтобы тот почувствовал себя спокойно, уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов.

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Упражнение «Четыре позиции»

Цель: осознание собственных предпочтений и организация пространства общения; осознание различий в восприятии и эмоциях разных людей в одной ситуации; преодоление стереотипов.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам разделиться на пары.

1. Ведущий просит пары распределиться по всей комнате Тае, чтобы каждая пара была как можно дальше от других, и поставить свои стулья спинками друг к другу, вплотную. Ведущий: «Теперь вы сядете на стулья и будете полторы минуты разговаривать, не поворачивая корпус. Тему выберите сами или я вам предложу. Для этого выбора у вас есть некоторое время. Когда я скажу «Начали!», вы приступите к разговору». Ведущий следит за временем и, когда истекают полторы минуты, говорит «Стоп!»
2. Ведущий предлагает парам: «Теперь пусть один из вас сидит, а другой встанет прямо напротив партнера, и по команде вы продолжите разговор. Тема - та же, а если хотите, можете взять другую. Через полторы минуты после команды «Начали!» я вас остановлю.
3. Партнеры меняются местами в позиции «один стоит, другой сидит» и опять разговаривают полторы минуты.
4. Партнеры беседуют, сидя лицом друг к другу.

Комментарий: Все садятся в круг, ведущий предлагает каждому сказать, в каком положении ему удобнее и приятнее разговаривать, а в каком положении – наименее приятно.

Упражнение «Ах, какой ты молодец»

Цель: дать опыт восприятия информации о другом человеке.

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что – то хорошее, а второй считает комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз!.. Ах, какой ты молодец – два!..» и т.д. Затем участники меняются местами.

Упражнение «Я уверен в себе, если…»

Цель: актуализация собственного опыта по данной теме.

Инструкция. Играем по кругу. Закончите предложение «Я не уверен в себе, когда…». Затем – предложение «Я уверен в себе, если…».

Комментарий. В высказываниях участников подчеркиваются внутренние признаки уверенности и внешние её проявления. Вывод из высказываний: чувство уверенности появляется тогда, когда человек ощущает в себе силы справиться с ситуацией.

Упражнение «Оцени себя»

Цель: работа над уверенностью в себе.

Инструкция. Каждый из участников называет ситуации, когда он чувствовал себя уверенно и неуверенно. Затем участники оценивают себя в целом – насколько они уверены в себе. В центре комнаты может встать человек, который всегда на 100% в себе уверен. У стены становятся те, у кого нулевая уверенность в себе. Остальные участники занимают те места, где, где , по мнению их самих, они находятся – 10%, 20%, 30%, 40% и т.д.

Затем ведущий говорит, чтобы участники представили, что так, как они сейчас стоят - в полный рост – это 100% уверенности в себе, лежа на полу – 0%. Затем остальным участникам предлагается присесть на столько процентов, на сколько они оценили свою уверенность в себе и походить в таком положении по комнате в течении 1-2 минут. Затем выпрямиться в полный рост. Расправить плечи, встряхнуть ноги и походить так по комнате еще 1-2 минуты.

Комментарий. После выполнения этого упражнения все садятся в общий круг и отвечают на вопросы ведущего: «Как удобнее было передвигаться? Почему?»

Ведущий говорит о том, что при неуверенности в себе человек тратит очень много энергии на зажатую позу, страхи, волнения, опасения, и т.д. Следовательно, чувство уверенности даже для физического состояния более удобно, приятно. И, следя за своей позой, можно сделать первый шаг к повышению уверенности.

Упражнение «Свеча»

Цель: через телесный контакт научить доверять группе.

Инструкция. Встать в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный, потому, что участники, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Первый желающий становится на стул в центре круга. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он «деревянный». Дать ему возможность свободно падать в разные стороны. Все остальные поднимают руки на уровне груди. Их задача – поймать и осторожно вернуть в исходное положение участника, стоящего в центре.

После выполнения задания участник делится своими впечатлениями и меняется местами).

Вопросы ведущего:

* Как вы себя чувствовали в центре круга?
* Могли вы доверять участникам?
* Кого вы опасались?
* Пробовали ли вы закрывать глаза?
* Что вы чувствовали?
* Что вы чувствовали, когда были частью круга?
* Было ли вам трудно удерживать других?
* Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

Упражнение «Доверенное падение»

Цель: дать опыт преодоления недоверия к другим, опыт доверительного отношения и поддержки.

Инструкция. Один из участников падает на подставленные руки остальных с более   высокой позиции, чем они. Задача группы – не уронить его. Перед падением участник спрашивает: «Страхующие готовы?», на что стоящие внизу отвечают: «Готовы!». Затем спрашивают ведущего: «Падать?», на что ведущий отвечает: «Падать!». Падение производится с прижатыми к груди скрещенными руками и абсолютно прямым телом. Прогиб тела затрудняет поимку падающего и «портит» его впечатление.

Комментарий. Задача ведущего – обеспечить безопасность участников. Падение проводится со стула.

Упражнение «Налет орды на отрешенных»

Цель: отработка навыка нахождения в ресурсном состоянии.

Группа делится на две команды.

Инструкция для первой команды. Вы – «отрешенные». Ваша задача – погрузиться в себя, отрешиться от внешних воздействий. Для этого вы можете вспомнить что – то приятное, ситуацию, когда вы были спокойны, уверены в себе, знали, что все у вас получится. Вам надо будет застыть, душевно заморозиться. По моему сигналу вы развернетесь, и в тот же момент на вас налетит, как орда, другая команда. Их задача – вас разморозить, вызвать у вас душевные реакции».

Инструкция для второй команды. Орда, у вас есть только два ограничения: вам нельзя дотрагиваться до «замороженных» и нельзя кричать им в ухо. Любые провокации возможны.

Комментарий. Через 2 минуты команды меняются ролями. После выполнения упражнения участники садятся в круг и отвечают на вопросы ведущего: кому, сколько удалось продержаться в «отрешенном» состоянии? Отчего это зависело? Ведущий подчеркивает важность умения сохранять спокойствие в любых состояниях.

Упражнение «Сила слова»

Цель: работа над уверенностью в себе через чувства и мысли.

Инструкция. Написать на листке бумаги:

* Три фразы, которые будут начинаться со слов «Я должен»
* Три фразы, начинающиеся со слов «Я не могу»
* Три фразы, начинающиеся со слов «Я боюсь»

Объединиться в пары и прочитать друг другу то, что вы написали. Затем написать эти предложения, заменив слова:

* «Я должен» на «Я хочу»
* «Я не могу» на «Я не хочу»
* «Я боюсь» на «Я хотел бы».

Прочитайте их друг другу снова. Как изменились ощущения?

Комментарий. После выполнения упражнения проводится обсуждение в общем круге. Ведущий подчеркивает важность того, какие слова использовались в общении с окружающими и обращения к самим себе. Указывает на слова, которые препятствовали установлению внутреннего равновесия, и те, которые этому способствовали. Называет некоторые из слов неудачника: невозможно, попытаться, ограничения, трудно, обязан, должен и т.п.

Упражнение «10 заповедей неудачника»

Цель: осознание процессов формирования чувства уверенности и неуверенности.

Инструкция. Разделиться на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получает карточку с заповедями неудачника. Нужно переформулировать их и получить инструкцию «Как стать уверенным». Каждая подгруппа представляет свои варианты.

*Главные заповеди неудачника*

* Всегда и везде жди от себя только неприятностей.
* Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не заметить, или, если это уж совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно, же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
* Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от принципов.
* Изо всех сил уклоняйся от возможности проверить себя и свои способности.
* Избегай трудных ситуаций.
* Побольше занимайся самооправданиями. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?»
* Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
* Рассматривай каждую неудачу как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю дальнейшую жизнь.
* Избегай любви к себе.

Комментарий. Ведущему необходимо обратить внимание участников на еще одно существенное отличие человека – действие. Для этого можно рассказать следующую притчу:

«Шел по дороге осел. Он нес очень тяжелый груз, очень устал, ему хотелось есть и пить. Справа от него была зеленая лужайка, слева тек прохладный ручей… А осел все шел по дороге. Наконец он сказал: «Все, я решил. Мне нужно остановиться и отдохнуть. Ведь я очень хочу есть и пить». Справа от него была зеленая лужайка, слева тек прохладный ручей…А осе все шел по дороге, и говорил: «Я принял решение…»