**Тренинг повышения самооценки для подростков**

**Цель**: повышение самооценки старшеклассников.

**Задачи**:

1. Установление связи между самооценкой и лидерскими качествами;
2. Мотивация на повышение самооценки;
3. Технологии повышения самооценки.

**План занятия:**

**1 Упражнение-приветствие «Конфетка»;**

**2 Упражнение «Позитивные мысли»;**

**3 Упражнения- разминка «Встаньте те, кто…»;**

**4 Упражнение «Я люблю себя, даже когда…»;**

**5 Ритуал прощания. Рефлексия.**

**Ход тренинга**

**1. Упражнение «Конфетка**»

**Цель**: креативное знакомства в новой группе.

**Время проведения**: 5-7 мин.

**Инструкция:**

 Это весёлое и очень полезное упражнение применяется психологами и тренерами, которые ведут групповые занятия. Используют его с целью небанального, креативного знакомства в новой группе.

Что Вам (как психологу) нужно будет сделать, так это не поскупиться и не полениться, а пойти и накупить самых разных конфет, какие только существуют.

Игра начинается так... Вы выносите красивое блюдо, на котором выложены конфеты: разной формы, размера, качества, цвета фантика. Приветствуются также конфеты без фантиков, леденцы от кашля.

Позаботьтесь о том, чтобы одинаковых конфет было несколько. Иначе кому-то не достанется то, что он хотел выбрать и он будет выбирать по принципу «что осталось». Кроме того, всегда интересно услышать, как об одной и той же конфете два человека рассказывают совершенно непохожие истории...

Далее **Вы обращаетесь к игрокам**: «Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите нам всем краткую историю-самопрезентацию, которая объяснит всем нам — почему вы считаете, что похожи на эту конфету».

Кстати, внимательный психолог, знакомый с интерпретацией цветовых тестов, не упустит случая продиагностировать эмоциональное состояние группы в целом по преобладающему цвету фантиков.

Красный — жизнеспособность,  сила,  выносливость.

*Оранжевый*  —  бодрость, радость,  эмоциональность.

*Желтый* — вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

*Зеленый* — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

*Голубой* — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

*Синий* — мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

*Фиолетовый* — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

*Белый цвет* – это слияние всех цветов радуги. - Читайте подробнее на   
Вас должны насторожить:

***Чёрный***— общая подавленность,

***Красный* —**агрессия.

Гостям разрешается задавать вопросы, шутить и кушать конфеты после окончания игры. Тот, кто конфеты не ест, возвращает свою не съеденную конфету на блюдо после того, как «отстреляется» со своим шоу. (Хотя правила игры не запрещают оставить эту конфету себе на память).

**2. Упражнение «Позитивные мысли»**

**Цель**: развитие осознания сильных сторон своей личности.

**Время проведения**: 5-7 мин

**Инструкция**: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в подростках следующих проявлений:

* позитивных мыслей о себе;
* симпатии к себе;
* способности относится к себе с юмором;
* выражение гордости собой как человеком;
* описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Рефлексия:

* легко ли было выполнить данное упражнение?
* что было выполнить сложно и почему?

**3. Упражнение «Встаньте те, кто…»**

**Цель**: развивает наблюдательность, позволяет участникам лучше узнать друг друга.

**Время проведения**: 3-5 мин

**Инструкция:** Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий без стула (то есть одного стула не хватает). Первый ведущий – тренер. Он говорит:

«Встаньте те, кто…» и называет тот или иной признак. Например:**«Встаньте те, кто в джинсах»; «Встаньте те, у кого хорошее настроение»; «Встаньте те, кто вы».**

Участники, которые считают, что названный признак к ним относится, встают со своих стульев и меняются местами. Ведущий стремится сесть на один из освободившихся стульев. В любом случае, поскольку стульев на один меньше, чем участников, кто-то остается «лишним». Он и будет следующим ведущим.

1. **Упражнение «Внутренняя улыбка»**

**Цель**: внутренняя улыбка - это простой, но очень действенный способ расслабления.

Искренняя улыбка способна преобразовать энергию организма и направить её на объединение и оздоровление себя и окружающих. Когда вы «улыбаетесь себе», то тем самым поднимаете свой энергетический уровень и подготавливаетесь к максимальной отдаче, что помогает вам положительно настроиться по отношению к себе.

**Время проведения**: 5-7 мин

**Инструкция:**

1. Дайте группе следующие указания: «Сядьте прямо на стуле. Поставьте ноги на ширине плеч. Положите руки на колени так, чтобы вам было удобно,  
   закройте глаза идышите как обычно.
2. Постепенно расслабьте мышцы лица. Представьте, что вы находитесь в каком-нибудь очень располагающем к релаксации месте - возможно там, где вы чувствовали себя наиболее комфортно.
3. Теперь представьте, что вы видите своё улыбающееся лицо. Вашиглаза излучают в энергию. Почувствуйте, как улыбка расслабляет и

разогревает ваше лицо.

1. Улыбайтесь сами. А теперь перенесите эту чистую энергию на челюсти и почувствуйте, как напряжение, сковывающее их, тает от тепла вашей улыбки.
2. Направьте тепло улыбки на шею, и почувствуйте, как любые неприятные ощущения исчезают.
3. А теперь улыбнитесь вашему сердцу и поблагодарите его за его постоянную и необходимую работу, которую оно совершает для вас ежесекундно.  
   Согрейте его теплом улыбки, и вы почувствуете, что ему стало намного легче работать. Пусть энергия вашей улыбки заполнит сердце любовью и радостью,
4. Теперь улыбнитесь своим лёгким, поблагодарите их за то, что они снабжают сердце кислородом. Когда вы в очередной раз вдохнёте в лёгкие воздух, почувствуйте, как они наполняются добротой и силой.
5. Теперь улыбнитесь печени и почкам, за то, что они следят за чистотой вашего организма. Вы почувствуете, что избавляетесь от злости и страха, которые испытывали.
6. Теперь направьте энергию улыбки в желудок и поблагодарите его за работу, которую он делает, переваривая пищу, которую вы едите.

10.Распространите тепло улыбки на мышцы ног и рук, расслабляя их.

1. Ваша внутренняя улыбка расширяется и распространяется,

заполняя вас целиком. Вы полностью расслаблены.

1. А теперь ощутите каждую частичку вашего тела.

Прекрасно. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и посмотрите на меня... Замечательно! Сейчас, если хотите, то можете потянуться перед тем, как мы продолжим».

Проведя это упражнение вместе с группой, вы можете предложить им практиковать его дома с утра или в любое другое время, когда они простохотят расслабиться или повысить чувство самооценки.

**5.Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»**

**Цель**: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимохорошо

относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнениедаёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится.Затем они определят, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

**Время проведения**: 3-5 мин

**Необходимые материалы**: листы бумаги (А4), цветные маркеры или карандаши.

**Инструкция:**

1. Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя.
2. Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите однувещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь,которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используянелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с  
рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используясоответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только моглиподумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Ялюблю себя, даже когда ...».

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себене нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

1. Попросите участников вернуться в одну группу Пусть они покажут свои рисунки всем и объяснят, что им нравится в себе, а что нет.
2. Когда все закончат, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену так, чтобы всем была видна только «положительная» сторона. Можно предложить им взять рисунки домой и повеситьтам.
3. **Ритуал прощания.** **Рефлекия. Время проведения**: 3-5 мин.