**«Школа общения»**

**Руководитель: Шилова Ольга Александровна**

**13 мая проходило занятие на тему:**

**« Быть уверенным в себе – это здорово!»**

**Для учащихся 9 классов.**

Краткое содержание:

**Цель:**формирование навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению.

**Задачи:** познакомить подростков с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека; сформировать чувство уверенности; отработать навыки уверенного поведения.

**Ход занятия**

**I. Психогимнастика: «Мое настроение похоже… и я сегодня хочу на занятии…» *Цель:***создание среди подростков рабочей атмосферы.

**II. Тест «Насколько вы уверены в себе»**

Определение уровня самооценки учащихся

**III. Ролевая игра «Я могу быть разным»**

***Цель:***через проигрывание ситуации определить, что может чувствовать и как себя ведет подросток, когда он находится в ролях: уверенного, неуверенного или агрессивного человека.

После проигрывания идет обсуждение, и делаются выводы:

* агрессивный ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает,  
  смотрит свысока и т. д.;
* неуверенный говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
* уверенный частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

**IV.   Упражнение «Помоги другу»**

***Цель:***отработка навыков уверенного поведения.

**Ведущий.**Ребята, представьте, что вы работаете на популярном молодежном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Чтобы им ему пожелали? Сейчас вам предстоит записать на листочках бумаги и одной фразой свои пожелания неуверенному подростку.

**V. Психогимнастика «Вверх по радуге»**

***Цель:***расслабление и снижение эмоционального напряжений.

**Ведущий.**Сейчас мы проделаем с вами упражнение, которое ми позволит немного отдохнуть и расслабиться. Учащихся просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вздох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений может увеличиваться до семи раз.

**VI. Заключительный круг. «Важное»**

**Ведущий.**Теперь давайте по кругу скажем, с каким настроение вы уходите и что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, а что не понравилось. Каждый может говорить минуту или просто сказать несколько слов.