**Тренинг повышения самооценки «Время для себя»**

**Цели:**

1. Определение и анализ уровня самооценки.

2. Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

3. Развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

**Ход занятия.**

***Ведущий***

**Самооценка** – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной

**Адекватная самооценка** – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

**Низкая самооценка** свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

**Высокая самооценка** – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

**Тест «Определение самооценки»**

***Инструкция*.** Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: 1) **Очень часто, 2) часто, 3)иногда, 4)редко, 5) никогда.**

 Опросник методики экспресс диагностики самооценки.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

 2. Я чувствую свою ответственность по работе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупцом.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я допускаю ошибки в своей жизни.

11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.

14. Я слишком скромен.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я часто смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто волнуюсь и понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

***Ключ к тесту, обработка и интерпретация результат****ов.*

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале:

**1. Очень часто - 4 балла**

**2.Часто - 3 балла**

**3. Иногда - 2 балла**

**4.Редко - 1 балл**

**5.Никогда - 0 баллов**

**А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.**

**Уровни самооценки:**

Сумма **баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне**самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

**Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне** самооценки, при котором человек  лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

**Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки**, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

**Упражнение 1 «Я в лучах солнца».**

***Расположение участников***. Участники садятся на стулья, расположенные по всему залу.

***Инструкция*.** На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

**Упражнение 2 «Самохвальство».**

***Инструкция*.** Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в  расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например.

* Вовремя встал.
* Приготовил себе завтрак
* Вовремя пришел на занятия. Выполнил...

**Проанализируйте:** трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

**Упражнение 3 «Телеграмма»**

**Ведущий** раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

**Упражнение 4 «Уровень счастья»**

***Инструкция*.** Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из участников нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. **Ведущий обобщает**: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты

**Упражнение 5 «Избавление от самокритики»**

Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Есть люди, которые   постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности:

А почему я не сделал вот так?

Я должен был ему ответить так-то и так-то.

Что я натворил?!

Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему "самобичеванию". Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в этакого "мученика самокритики". Спастись от этого необходимо и возможно».

***Инструкция.*** Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я хороший человек. Меня уважают друзья. Я занимаюсь спортом. Я кое-чего достиг в спорте. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хороший урожай). Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

**Упражнение 6 «Принятие себя»**

***Цель*. Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.**

***Задание*.** Определение своих достоинств и недостатков.

***Инструкция*.** Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

**Упражнение 7 «Рисунок Я»**

***Цель*. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.**

***Задание*.** Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

***Инструкция*.** Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

**Упражнение 8  «Девиз»**

***Цель*. Отражение с помощью девиза жизненных установок.**

***Задание*. Сформулировать свой девиз.**

***Инструкция*.** В старину у средневековых рыцарей был обычай - на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше отношение к миру в целом, к самому себе - ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.

**Упражнение 9 «Рефлексия»**

**Цель: снятие напряжения в группе**

**Инструкция:** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите побольше воздуха в лёгкие. Представьте, что вы воздушный шар, наполненный воздухом и парящий в воздухе. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. А теперь представьте, что вы зацепились за веточку дерева, и в шаре появилось маленькое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления.

**На этой позитивной ноте завершаем тренинг.**

**Спасибо за участие в тренинге.**

**Педагог-психолог А.П.Дзугаева**