**Занятие № 2 « *Как меня видят другие»***

**Цели занятия:**
- создание условий для развития рефлексии подростков;

- развитие рефлексии подростков путём обращения к проективным формам и обратной связи с одноклассниками.

**Упражнение «Потягушки»**
Упражнение - активатор способствует снятию эмоционального напряжения, эмоционального барьера при общении, поднятия мышечного тонуса участники берутся за руки, крепко пожимают друг другу руки и начинают поочереди потягивать друг друга на себя: один тянет всех на себя – все тянут его к себе.
**Упражнение «Импульс»**
Упражнение способствует установлению межличностного контакта. Участники игры берутся за руки. Ведущий лёгким пожатием передаёт импульс соседу, тот передаёт следующему, и так далее. При этом участники смотрят только друг на друга. задать импульс может любой участник, несколько участников, затем расспросить, кто сколько импульсов получил.
Ведущий:

Что значит, вести себя уверенно? Можно ли стать уверенным в себе, если до этого вы не чувствовали в себе этих способностей? Да и способность ли это – уверенное поведение, наверное, вы часто слышали это как пожелание или порицание: «Перестань стесняться, будь увереннее», «Где твоё чувство собственного достоинства», «Не нужно сомневаться, где твоя уверенность?!»

В слове уверенность так много смыслов, что психологи часто используют другое слово для обозначения уверенного поведения (от англ. assertive–отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права).

**Групповая дискуссия «Чем люди отличаются друг от друга»**- внешность;

- манеры;

- привычки;

- характер;

- темперамент.

**Блок упражнений «Чего я боюсь?»**Упражнения этого блока помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов, часто тесно связанных с проблемами в отношениях.
**Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся»**

Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе зоны страха и найти такие вещи, которых вы боитесь. хотя многие этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему: «Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся другие». Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха
***Обсуждение****:*Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголённых проводов, диких хищных животных, автомобилей. несущихся на огромной скорости. Но бывают страх менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?
***Комментарии***Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» тренер фиксирует все названные страхи, отмечая их авторство.

Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей, если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим или бросать маленький мячик на котором написано «Мой страх».
**Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся».**
Ваша задача будет состоять в том, чтоб обнаружить в себе „зоны смелости" и найти такие действия, совершать которые в не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди".
**Обсуждение**

Задача каждого - произнести 3 подобные фразы. Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники, группы. Скажите, пожалуйста, им об этом.

**Комментарии**
Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам такой, например, фразой: «Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и не умеют многие люди». В случае, если группа надолго замолкает тренер или со-тренер могут произносить страховочные фразы «Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди », «Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или могут многие люди».

Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Прекрасно, замечательно, хорошо, здорово!» и фиксирует в протоколе названные «Зоны смелости» отдельно для социальных и биологических страхов. Эти данные могут пригодиться для тренировки самоподкрепления и поощрения других людей.

Если возникают слишком большие паузы, то участникам предлается самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросить ему игрушечный мячик, на котором написано: «зона смелости».После выполнения этих двух упражнений часто можно обнаружить пары участников, один из которых не боится того, чего боится другой. В этом случае можно использовать упражнение. Как же ты научился этого не бояться?»

**Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?**
Тренер проверяет свои записи и состав­ляет пары участников, в которых один бо­ится того (или примерно того), чего не бо­ится другой.

Инструкция

«Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего бо­имся мы. Для этого нам потребуется сфор­мировать пары, и это мы сделаем следую­щим образом.

Сначала просто найдите того, кто в преды­дущих упражнениях говорил, что он боит­ся чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто пого­ворите друг с другом, чтобы найти такие вещи».

«Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера, что ему помогло или *по*могает не бояться».

«Какие способы формирования смелости мы узнали из наших диалогов?» Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом.

*Комментарии*

Часто такие разговоры наталкиваются на то, что один из участников заявляет, что он никогда этого не боялся. В этом случае ему дается задание убедить партнера (лучше — на конкретно примерах), что бояться данного объекта или действия нет смысла.

Обычно проведение этого упражнения приводит к тому, что «смелому» участнику удается достаточно четко и емко сформулировать те фразы, которые помогли ему справиться со странной ситуацией.

Так, например, на одном из наших тренингов друг с другой беседовали две женщины, одна из которых бесстрашно водит автомобиль, другая же панически этого боится (особенно — пересекать оживленные перекрестки). В самом начале своей води­тельской практики автомобиль первой заглох на оживленном пе­рекрестке, и она никак не могла его завести. Сзади раздавались звуковые сигналы, водители обгонявших ее автомобилей не стес­нялись в выражениях. Справиться с волнением девушке помогла простая мысль: «Меня не интересуют те, кто позади меня, пусть сами думают о себе. Меня не интересуют те, кто меня обгоняет, они уже нашли решение своих проблем. Мне нужно ехать впе­ред, двинусь вперед, как только заведу машину, и буду смотреть только на тех, кто впереди меня». Страх помешать кому-либо, или показать себя неумелым водителем в этом случае был пре­одолен.

**Упражнение «Мои достоинства и недостатки»**

Работа на индивидуальных листах. Необходимо перечислить по 3-5 собственных достоинств и недостатков. Ведущий собирает все листы. Они понадобятся для дальнейшей работы

**Упражнение «Как меня видят другие»**

Работа в парах. Участники занятия выбирают себе пару и на отдельных листах записывают достоинства и недостатки выбранного партнёра.

В конце работы обмениваются листами, ведущий выдаёт собранные на предыдущем занятии листы авторам. Ребята получают возможность сверить своё мнение о себе с мнением одноклассников и высказать своё мнение о написанном, с чем согласны, с чем не могут согласиться.

Участникам предоставить возможность написать о нескольких ребятах, главное, чтобы они уложились вовремя отведенное для этого занятия.

**Рефлексия**

**Прощание**