

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«ЧИСТОПОЛЬСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕАУДИТОРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
«Образ уверенности»

Составитель:

Шушляева Н.Г., педагог-психолог

ГАПОУ «Чистопольское медицинское училище»

г. Чистополь, 2019 г.

Внеаудиторное занятие с элементами тренинга

«Образ уверенности»

Цель: освоение способов совладания с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), запись медитативной музыки, цветные карандаши или мелки.

Разогрев.

Игра «Передача хлопка». Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз. Можно провести это упражнение на время (например, какой ряд «передаст» хлопок быстрее). Презентация темы «Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно».

Мини - лекция.

Уверенность – это такой тип поведения, когда человек может четко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он знает, чего хочет, имеет собственное мнение. Вместе с тем понятие «уверенность» нельзя путать с понятием «самоуверенность». Самоуверенность – это необоснованно высокая оценка своих возможностей, не имеющая под собой реальной почвы. Уверенность воспитывается с учетом реальных возможностей человека и правильной их оценки. Это достигается познанием окружающего мира, определением своего положения в нем, отношения к какому-то конкретному человеку, вещи, области знаний, умением прежде всего жить в согласии с самим собой, с родными, сверстниками и другими людьми. Уверенность воспитывается в процессе повседневной жизнедеятельности и достигается умением преодолевать различные трудности.

Если обучаемый может ежедневно мобилизовать себя на выполнение своей основной обязанности – обучение, постоянно выполняет домашние

задания и хорошо усваивает учебный материал в школе, у него появляется уверенность в своих силах и возможностях.

Если он занимается спортом и у него появляются спортивные успехи, уверенность в себе растет.

Если он дома активно участвует в домашних делах и помогает родителям, у него появляется опыт в выполнении определенных работ: будь то на дачном участке, при ремонте квартиры или при повседневных домашних работах – это также увеличивает чувство уверенности в себе, чувство нужности себе и окружающим. Когда в глазах окружающих подросток считается хорошим учеником, спортсменом, помощником – это повышает его значимость в собственных глазах и добавляет уверенности в себе.

Авторитет человека и уверенность в себе в любом возрасте должны утверждаться на почве полезной деятельности для себя и окружающих. Необходимо отметить, что воспитание уверенности потребует прежде всего знаний и умений, постоянной подготовки себя к какому-то виду полезной деятельности, смелости и сноровки. Проблема воспитания уверенности в себе возникает у каждого подростка. Уместно будет привести в этой связи отрывок из книги американского психолога ДиСкайдера «Уроки выживания для подростков». «Тренируйте уверенность в себе. Такого не бывает: проснулся погожим утром – и сразу почувствовал уверенность в себе. Для этого требуется потрудиться. Очень часто у неуверенных в себе людей просто нет чего-то такого, за что они могли бы «зацепиться». Их жизнь тосклива, но тосклива не жизнь, а они сами. Если дело обстоит именно так, постарайся увлечься чем-нибудь, и всерьез. Играй в рок-группе, вступай в атлетический клуб, найди себе какое-нибудь хобби. Скука – проклятье подростка, особенно если у тебя нет денег. Но все эти проблемы разрешимы. Если тебе не удалось все же чем-нибудь заинтересоваться, иди работать после уроков. По крайней мере, тогда у тебя заведутся деньги. Да займись ты хоть чем-нибудь!».

«Образ уверенности складывается из двух составляющих: как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? Во-первых, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

Проигрывание «Статуя уверенности и неуверенности». Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды – представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все участники группы. Дайте детям 3-4 минуты на подготовку и предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Запишите на ватмане, что присуще образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

«Мои ресурсы». Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите заголовок: «Чем я могу похвастаться?». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности).

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене?». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Попросите желающих озвучить результаты выполнения упражнения.

«Образ уверенности». Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их

нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки. Когда рисунки будут завершены, попросите детей показать их окружающим и кратко рассказать о своих рисунках. Расскажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности. В конце урока подведите итоги и подчеркните, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Рефлексия. Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня – это...».