

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО РАБОТЕ С САМООЦЕНКОЙ И САМОЦЕННОСТЬЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Иванова Е.В. и Якубовская А.Б.,

педагоги-психологи

Областного государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Смоленская академия профессионального образования»

Пояснительная записка.

Данное тренинговое занятие направлено на работу с такими важными психологическими аспектами, как самооценка и самоценность, которые играют ключевую роль в формировании личности и запрашиваемом уровне удовлетворенности жизнью. Умение ценить себя, понимать свои сильные стороны и принимать недостатки способствует улучшению эмоционального состояния, коммуникации и личных достижений.

Цель: помочь участникам повысить уровень своей самооценки и развить в себе чувство самоценности.

Задачи:

1. Познакомить участников с терминами «самооценка» и «самоценность».
2. Развить позитивную самооценку.
3. Помочь участникам осознать свою ценность, как личности и показать, что каждый имеет право на уважение и признание.

Форма проведения: групповая.

Количество участников: 10 - 20 человек.

Возраст участников: 15-25 лет.

Продолжительность: 60 минут.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши.

Занятие состоит из трёх частей:

1. Вводная (ритуал приветствия, разминка).
2. Основная практическая.
3. Заключительная (рефлексия прошедшего занятия, ритуал прощания).

Занятие разработано с учётом того, что оно проводится в учебной группе, где студенты уже знакомы друг с другом и необходимость в этапе «Знакомство» отсутствует.

Ход занятия

Вводная часть

Ведущий: «Добрый день! Я очень рада видеть каждого из вас. Сегодня я приглашаю Вас принять участие в занятии, где вы познакомитесь с такими понятиями как «самооценка» и «самоценность».

Во время тренинга мы с вами постараемся развить в себе позитивную самооценку и осознать свою ценность как личности.

Но прежде чем начать, я познакомлю вас с правилами тренинга:

1. Обращаться только по имени.
2. Даём возможность высказаться каждому, не перебивая.
3. Отказаться от выполнения упражнения можно лишь один раз во время тренинга.
4. Правило «Активности» -высказываемся все».

Упражнение №1 «Комплимент»

Цель: направлено на поднятия настроения и формирование позитивного отношения к тренинговому занятию.

Продолжительность: 5-7 минут.

Участники формируют круг и держат друг друга за руки. Первый участник говорит следующему комплимент в одном или двух словах, характеризующий его. Получивший комплимент должен так же вернуть комплимент говорившему.

Самооценка и самоценность — в чём разница?

Самооценка — это субъективная оценка человеком своих качеств, способностей, внешности, места в мире и значимости. Она отражает общее отношение человека к себе, его мнение о своих способностях, достоинствах и недостатках.

Это когда нужно поставить самому себе оценку за что-то. Не так уж важно за что: за внешность, за карьерные успехи, за хорошую учёбу, за хорошую работу, за крепкую семью, за победы на конкурсах (подставьте своё, что вам актуально). Получается, самооценка привязана к внешним факторам, зависит от них.

Самооценка — это такая же оценка, как и любые другие, только поставленная самому себе. Это может быть "пятёрка" сегодня и "двойка" завтра, в зависимости, например, от успехов на работе. Эти условные "сегодня" и "завтра" могут в реальности растянуться на многие годы.

Самоценность — это глубоко внутреннее чувство, которое можно выразить словами "Я с тобой, я всегда за тебя, всегда на твоей стороне, чтобы ни произошло", обращенных к самому себе. Это не значит, что человек не стремится к лучшему, он стремится, но не с мотивацией "Я плохой, мне надо стать лучше", а с мотивацией "Я заслуживаю того, о чём мечтаю, и потому иду к этому". Это глубокое уважение самого себя, всех своих сторон и особенностей.

Самоценность — это как раз то, что не позволяет опускать руки и скатываться в отчаяние в случае удара по самооценке. Самоценность даёт силы взять себя в руки и начать действовать. Даже если и правда поступил плохо, именно самоценность будет тем, что позволит сказать себе "Да, это был плохой поступок, но в моих силах его исправить", а не начать бессмысленные самообвинения или пустые оправдания.

Основная практическая часть

Сказка «Конфеты»

Цель: показать влияние самооценки на взаимоотношения с другими людьми.

Продолжительность: 5 минут.

«В одной хрустальной вазочке жили-были конфеты: Карамелька в простеньком невзрачном платице, фруктовая Мармеладка в спортивном костюмчике, соевый Батончик в полосатом комбинезончике, а украшала вазу, бесспорно, шикарная, ну просто Супер - конфета в чудесном ярком наряде с блестками от знаменитого кутюрье. Эта Супер – конфета строила из себя невесту что, хвасталась своим знатным происхождением.

Она говорила, высоко вскинув голову:

- Мне нет здесь равных! Вы все – из обычного сахара, только я сделана из настоящего шоколада высшего качества.

Когда другие конфеты пытались унять ее бахвальство, шоколадная красавица не унималась.

- Посмотрите на себя! – восклицала она. – У Батончика и Карамельки нет даже приличной одежды. А Мармеладка и вовсе в спортивном костюме. Бесстыдница!

И хоть кичилась шоколадная красавица своим знатным происхождением, модными и красивыми нарядами, а судьба то всех ждала

одна – быть съеденными рано или поздно. Вопрос только в том, когда и кем. Шоколадная конфета не сомневалась, что ее выберут первой. Она не видела себя соперников среди этих невзрачных, неаппетитных сладостей.

Наконец представился случай испытать судьбу. К Белочке, хозяйке хрустальной вазы, пришли гости: Лисичка, Медвежонок и Ежик. Белочка принялась угощать своих друзей конфетами. Лисичка выбрала Мармеладку, потому что больше всего любила именно такие конфеты. Ежик сказал, что у него на шоколад аллергия и выбрал Карамельку. Медвежонок был толстоват и не ел шоколад, так как боялся еще больше поправиться, поэтому он выбрал Батончик. Шоколадная красавица лежала на дне хрустальной вазы одна – одинешенька и находилась в полном недоумении. Почему? Почему не выбрали ее?

Поскольку все гости получили по конфете, шоколадная красавица досталась Белочке. Хозяйка хрустальной вазы осторожно развернула красивую блестящую обертку. Но что это? Под шикарной одеждой скрывался обыкновенный кусок пластилина грязно-серого цвета. Может быть, что-то на кондитерской фабрике перепутали. Может быть, просто кто-то хотел подшутить над Белочкой и ее друзьями. Неизвестно. Но в тот день Белочка и ее гости поняли, что не всегда за прекрасной, шикарной, модной одеждой, скрывается такая же замечательная душа. Недаром говорится: «Не все золото, что блестит».

Вопросы для обсуждения

- Какая, по вашему мнению, была самооценка у Супер – конфеты?
- Какие в связи с этим у Супер – конфеты возникли проблемы?
- Кого из ваших знакомых напоминает вам Супер – конфета?

Упражнение № 2 «Я принимаю и прощаю себя»

Цель: раскрыть собственные чувства, простить собственные несовершенства и сфокусироваться на положительных качествах.

Продолжительность: 10 минут.

Возьмите лист бумаги и напишите не менее 10 предложений, каждое начинается словами «Я прощаю себя за...».

Перечисляйте всё, что вас огорчает в себе, за что вы злитесь на себя. Какие бы ни были вами совершены ошибки, помните, вы заслуживаете того, чтобы принять себя вместе с ними.

Затем пишите не менее 10 предложений, начинающихся со слов: «Мне нравится в себе...».

Вопросы для обсуждения

- Было ли вам трудно выполнять данное упражнение?
- Что вам было проще писать (первые 10 предложений или последующие)?
- Как вы думаете, важно ли уметь прощать себя для своей самооценки?

Упражнение № 3 «Моя самооценка».

Цель: раскрыть свои достоинства и признать их.

Продолжительность: 10 минут.

У многих из нас воспитали убеждение в том, что хвалить себя мысленно или вслух - «нескромно». Нам намного проще находить у себя недостатки, чем достоинства.

Возьмите листок бумаги и напишите на нем:

1. Два качества вашей внешности, которые вы цените в себе.
2. Две наиболее замечательные черты вашего характера.
3. Одну выдающуюся способность или какое-либо ценное умение.

Если данное упражнение вызвало у вас затруднения (а такое случается довольно часто), обратитесь к человеку, мнению которого вы доверяете, и попросите его выполнить это упражнение за вас (вы же, в свою очередь, можете сделать то же самое для него); затем обменяйтесь своими результатами.

Сохраните этот листок бумаги и держите его при себе, чтобы он напоминал вам о ваших сильных сторонах - в особенности, когда вы чем-то подавлены или удручены.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вы справились с этим заданием?
- Какая часть вызывала у вас наибольшее затруднение?

Упражнение № 4 «Карта самооценности».

Цель: осознать свою самооценку.

Продолжительность: 20 минут.

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей.

Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

Теперь вокруг этой буквы вы можете нарисовать столько кружочков, сколько захотите, а в них вы напишете имена тех людей, которые говорили вам о вашей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведите стрелки. Используйте для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

А теперь вспомните, пожалуйста, что вас говорили все эти люди и кратко напишите рядом со стрелками, направленными от них.

У вас получилась «Карта самооценности». Давай оживим ее. Вы сядете на стул, который будет стоять в центре кабинета. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на вашей Карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное вами имя и говорить фразу, идущую к вам от этого человека. Слушайте внимательно. Ваша задача ощутить свою ценность.

Вопросы для обсуждения

- Что такое самооценность?
- Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе и почему?
- Опишите свои чувства, когда вы сидели на стуле и слушали, что говорили о вашей ценности разные люди?

Упражнение № 5 «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения, подвести итоги занятия и похвалить себя за проделанную работу.

Продолжительность: 5 минут.

Участникам предлагают подумать, какое упражнение на занятии получилось у них лучше всего и похвалить себя за это, продолжив фразу: «Я хвалю себя за то, что...».

Заключительная

Рефлексия:

Что вы чувствуете сейчас? Поделитесь впечатлениями.

- Изменилось ли ваше представление о себе?
- Какой опыт вы получили для себя на данном занятии сегодня?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какие выводы вы сделали для себя?
- Какое упражнение вам понравилось/не понравилось больше всего? Почему?

Ритуал прощания (предлагают сами участники).