**Тренинг «Я уверен в себе»**

**Цель**: Повысить уровень уверенности в себе.  
  
**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.  
2. Отработка навыков поведения на экзамене.  
3. Развитие уверенности в себе.  
4. Развитие коммуникативной компетентности.  
5. Развитие навыков самоконтроля.  
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.  
7. Обучение приемам  эффективного запоминания  
8. Обучение методам работы с текстом.

**Участники:** родители воспитанников

### 1.Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

**2.Упражнение «На льдине»**

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: "Ваша задача разместиться всей группой на   наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают "накапливаться" в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.  
На последней стадии процедуры ведущий может "стимулировать"- процесс, убирая кусок из-под  ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.  
По окончании упражнения – обсуждение "Кто что чувствовал?"

**3.Упражнение «Представление своего партнера».** Психолог предлагает родителям разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

**4.Практическое упражнение «Комплимент ребенку».** Предложите родителям разбиться на пары, один в роли Родителя, другой в роли Ребенка. Задание. Похвалите Ребенка за его помощь по дому, успехи в учебе и другое. Постарайтесь выразить не только вербально, но и невербально (жесты, мимика). После чего поменяйтесь ролями. Далее психолог предлагает обсудить чувства, настроение, эмоции. Подводит итоги.

**5.Упражнение «Анализ воспоминаний»** Родители сидят в круге и отвечают на вопросы: В честь кого Вы назвали своего ребенка? Каким Вы представляли своего ребенка еще до рождения? Оправдал ли он Ваши ожидания? Каким Вы представляете своего сына (дочь) через 10 лет? Какие основания позволяют Вам верить, что эти ожидания сбудутся?♣ Очень часто ожидания родителей от детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а сын имеет обычные способности, видели в ребенке уверенного человека, лидера, а он робкий и застенчивый и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать “виновных” в том, что идеальное представление далеко от реального? А, может быть, научиться принимать ребенка таким, каков он есть и, продолжая любить его, способствовать его совершенствованию?

**6.Советы и рекомендации родителям.**

* Следующие советы и рекомендации вы можете использовать для себя и для детей. Неуверенному ребенку нужен позитивный опыт успехов – помогите ему создать банк успехов.
* Предложите подростку планировать небольшое количество дел, и точно их выполнять. Если 3-4 дела в день для него – много, начните с одного.
* Кроме банка успехов, нужна оперативная память успехов: умение в нужный момент• вспомнить о своих успехах, посоветуйте ему фиксировать (запоминать, записывать) дела, с которыми он справился, пусть каждый день записывает в Тетрадь успехов не менее 20-ти своих достоинств, внутренних или внешних. Развивайте у него позитивное мировосприятие.
* Развивайте привычку во всем видеть• плюсы, хвалить других людей, делать им комплименты – не меньше 3-х раз в день

### 7.Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите вни­мание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выгля­дят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на вит­рины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Мо­жет быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого че­ловека. А может быть, пройдете мимо... Остано­витесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и про­гуляйтесь по другой улице... Это более спокой­ная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по ар­хитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы пони­маете, что этот храм —место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесе­но ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы откры­ваете их, входите и сразу же оказываетесь окру­женными полной и глубокой тишиной...  
Побудьте в этом храме...в тишине... Потрать­те на это столько времени, сколько вам нужно...  
Когда вы захотите покинуть этот храм, толк­ните двери и выйдите на улицу.  
Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Ког­да вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

**Педагог-психолог:**\_\_\_\_\_\_\_Ибраева А.Д.