

## Тренинг “Я – уверенный, неуверенный или грубый?”\*

**Цели:** развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым и понимания, что грубость не является признаком силы.

**Задачи:** развивать умение дифференцировать проявления уверенности, неуверенности и грубости в повседневной жизни людей; формировать убеждения в преимуществах уверенного поведения, необходимости воздерживаться от грубого поведения, с пониманием относиться к проявлениям неуверенности, оказывать поддержку более слабым; осмыслить полученный опыт.

**Оборудование:** мяч, три мягкие игрушки, нагрудные визитные карточки (бейджики).

**Вводная часть.** После обсуждения домашнего задания предлагается игра “**Стражники и арестанты**” (автор И.В. Вачков). Группа детей (класс) делится на две части, в одной из которых на одного человека меньше, чем в другой (при необходимости в игре может принимать участие ведущий). Меньшая часть группы рассаживается на стулья, расставленные по кругу, лицом к его центру – это “арестанты”, а один стул остается незанятым. За их спинами встают дети из другой части группы, в т. ч. и позади стула, на котором никто не сидит, – это “стражники”. Тот, кто стоит за свободным стулом, старается незаметно для “стражников” установить контакт глазами с одним из “арестантов”, который должен быстро пересечь на свободное место – “совершить побег”. “Стражники” стремятся не допустить “побегов” своих “арестантов”, для этого они держат руки на спинках стульев и внимательно следят за взглядами “арестантов”, стараясь схватить за плечи того, кто попытается “сбежать”. “Арестанты”, наоборот, пытаются “сбежать”, поэтому внимательно и незаметно следят за взглядом того, кто стоит за свободным стулом. “Стражник”, который не уследил за своим “арестантом”, начинает “сманивать” кого-либо из других “арестантов”.

После игры ее участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, последовательно называют ассоциации, вызванные словосочетаниями: “грубый человек”, “неуверенный человек”, “уверенный в себе человек”. Комментируя ассоциации, ведущий акцентирует внимание на общепринятом отношении к таким людям: негативном – к грубому человеку, жалости – к неуверенному и уважении – к человеку, который уверен в себе. Затем он “представляет” участникам занятия трех

\* При разработке использована идея И.В. Дубровиной.

персонажей (это могут быть мягкие игрушки с бейджиками, на которых написано: "Уверенный", "Неуверенный", "Грубый"). От имени этих персонажей ребятам предлагается продемонстрировать поведение в разных ситуациях:

- Тебя вызывают к доске, а ты не подготовился к уроку. Тогда ты учителю и говоришь:...
- Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки. Что ты им скажешь?
- Друг не возвратил вовремя твою вещь, которая тебе нужна. Что ты ему скажешь?

Выход из ситуации обсуждается в такой последовательности. Участник берет в руки игрушку (например, персонаж "Грубый") и после обозначения первой ситуации произносит несколько реплик от лица своего персонажа. Другой участник высказывается от лица "учителя". Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и высказывается от лица нового персонажа и т. д. Задача ведущего – своей реакцией подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения. Завершая обсуждение первой ситуации, необходимо уточнить, как проявляется грубое, неуверенное и уверенное поведение. Аналогичным образом прорабатываются остальные ситуации, только в их разрешении подростки от начала до конца будут участвовать самостоятельно и, скорее всего, воспроизведут алгоритм, заданный ведущим.

**Основная часть.** По завершении предыдущего упражнения целесообразно обсудить, какая тактика поведения была самой эффективной и почему? (*Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.*)

Затем участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, по очереди завершают фразу: "Обычно я чувствую неуверенность, когда...". При этом ведущему следует обратить внимание ребят на наличие в их высказываниях таких выражений, как "нахождение в незнакомой обстановке", "отсутствие поддержки окружающих", "неопределенность перспективы развития событий". Необходимо также обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т. п.

В форме свободной беседы выясняется, кто чаще всего ведет себя грубо. Участники встречи должны осознать, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, т. к. приводит к такому же результату, что и неуверенность. На проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и т. п.

После этого ученики, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: "Я чувствую себя уверенно, когда...". Теперь в их высказываниях ведущему следует выделить выражения "знакомая обстановка", "поддержка и понимание окружающих", "наличие информации о возможном развитии событий", "успешный опыт собственных действий в схожих обстоятельствах", "возможность получения помощи" и т. п. Необходимо подвести участников к пониманию, что

уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается, и т. п.

**Заключительная часть.** Ведущий еще раз демонстрирует участникам персонажи “Уверенный”, “Неуверенный”, “Грубый”; предлагает назвать, кто из них самый слабый и кто чаще добивается успеха, а также ответить на вопрос: “Является ли грубость признаком силы?”.

**Домашнее задание.** Обсудить с родителями, является ли грубость признаком силы и почему.

**Ведущему на заметку.** После упражнения “Стражники и арестанты” учащиеся обычно приходят в некоторое возбуждение. Для их возвращения в “рабочее состояние” рекомендуется выполнить релаксационное упражнение по выбору ведущего.