

тренинг по подготовке ВОУД


успеха»





## Цель:

- Снижение уровня напряженности.
- Снижение уровня тревожности.
- Повышение уровня уверенности в себе, силы воли.

- 
- — «Стресс — это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете». (Г. Селье)
  - — «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход». (Д. Карнеги).

# Упражнение «Я люблю... Я могу... Я хочу...»

**Цель:** положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

**Инструкция:** Передавая по кругу игрушку, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

**Анализ:** «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

# упражнение

## «Представление о достигнутом успехе»

**Цель:** Развитие уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе.

**Время:** 5 минут

Психологическая сущность упражнения: так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности.

**Задание:** Решите какой успех наиболее важен для Вас — добиться успехов в учебе, в сдаче ВОУД.

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

Потом представьте, как другие подходят к вам и звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

# Рисунок «Символ уверенности»

**Цель:** закрепление ощущения уверенности.

**Инструкция:** «Нарисуйте символ (образ) уверенности».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

**Анализ:** «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.



# Упражнения «Я на экзамене»

**Цель:** закрепление ощущения уверенности.

**Инструкция:** «Разделитесь на пары. Один из вас будет экзаменатором, а ваш напарник будет учеником сдающим ВОУД. После закрепление упражнения, поменяйтесь ролями».

# Упражнение «Рефлексия»

**Время:** 5 минут

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.