***15.03.2022***

***Мини-тренинг для подростков***

***(в рамках работы психолога по психологическому сопровождению процесса подготовки к ОГЭ)***

***Группа – 9 класс***

***Время – 45 минут***

***Цели: повышение уверенности в себе и самоценности***

***«Моё поведение»***

Цель: определение и разграничение уверенного и неуверенного поведения и анализ влияния его на исход ситуации.

Психолог рассказывает определенную ситуацию вкратце, а доброволец должен будет изобразить, как ведёт себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Вначале психолог предлагает ситуации:

· Незаслуженно поставили двойку;

· Не принимают в игру;

· Одолжили у тебя вещь и не хотят возвращать.

После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам придумать свои собственные ситуации. Каждый ответ квалифицируется участниками как уверенный, неуверенный, либо грубый.

***«Я – звезда»***

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются.

Процедура: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

***«Изображение чувств»***

Цель: развитие эмоционального интеллекта, способности выражать свои чувства и распознавать чужие.

Подростки по одному выходят к доске. Психолог предоставляет им карточки, на которых написаны чувства – обида, страх, стыд, радость, гнев и тд. Задача ведущего – показать это чувство без слов. Задача остальных – отгадать, что испытывает ведущий.

***«Мозговой штурм»***

Цель: повышение уверенности в себе, самоценности и значимости своей позиции у подростка; обучение навыкам свободного выражения и аргументирования своей позиции.

Заранее готовятся вопросы для совместного обсуждения подростков. Психолог озвучивает вопрос и предоставляет каждому выразить свое мнение, свою позицию по данному вопросу и аргументировать сказанное.

Примерный список вопросов: Можно ли не лгать в жизни? Допустима ли эвтаназия? Лучше провалиться или не пытаться? Цель оправдывает средства?