**Упражнение на преодоление застенчивости, уверенного поведения.**

**Правила (принципы).**

Время проведения: 3 минуты.

Поскольку наши занятия проходят в форме тренинга, прежде, чем мы начнем, давайте познакомимся с основными правилами поведения в группе.

1.Я говорю «я», а не «мы» или «все». Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2.Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать «Андрей, ты ведешь себя слишком эгоистично».

3.Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы. Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

4.Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним. Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5.Я избегаю закулисных разговоров. Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я ни с кем не перешептываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6.Я всегда могу сказать «нет». Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7.Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы. Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8.Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь». Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе. Теперь мы знаем как себя вести, чтобы все чувствовали себя максимально комфортно и безопасно. Но есть еще одно правило – это обращение по имени. А для того, чтобы обратиться по имени, нужно его знать.

**Знакомство**

Время проведения: 10-15 минут

Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. Д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

К кому я теперь испытываю интерес?

**Упражнение « Интервью»**

Цель: знакомство участников группы.

Время проведения: 25 минут

Участники разбиваются по парам. Задача – познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

 В течение 5 минут интервью берет один человек, затем участники меняетесь ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?

2. Любимый цвет?

3. Любимая пора года?

4. Любимое имя: мужское, женское?

5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?

6. Чего ты больше всего боишься?

7. Чем тебя легко огорчить?

8. Чем тебя легче всего обрадовать?

9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

**«Мы с тобой похожи тем, что…»**

 Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам. Сплочение группы.

Время проведения: 10 минут

Ход упражнения:

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что…». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что…» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что нового узнали о других? Что интересное узнали?

**Мини-лекция «Застенчивость и её влияние на меня».**

Время: 5 минут

*Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Кое-кто, кажется, сам предпочитает застенчивость в качестве своего жизненного стиля; для других она – суровый приговор без надежды на помилование.*

*На одном полюсе данного спектра находятся те, кто обществу людей предпочитает мир книг, мыслей, предметов и явлений природы. Писатели, ученые, изобретатели, путешественники, вероятно, выбирают дело своей жизни таким образом, чтобы большую часть времени проводить в мире, мало населенном людьми. Они преимущественно интроверты, и общение с другими людьми для них менее привлекательно, чем уединение.*

*Но среди застенчивых имеются разные уровни: начиная с тех, кто легко взаимодействует с людьми в случае необходимости, и заканчивая теми, для кого общение затруднительно, поскольку они не могут поддержать беседу, обратиться к группе людей, просто потанцевать или непринужденно вести себя за общим столом.*

*Наибольшая часть застенчивых относится к среднему уровню: это те, кто чувствует страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и определенными типами людей. Внутренний дискомфорт у таких застенчивых достаточно велик, чтобы пагубно влиять на их жизнь и поведение, поскольку он мешает или вовсе не позволяет им сказать то, что они думают, или сделать то, что они хотят.*

*Такие люди в замешательстве теряются, как об этом пишет один молодой бизнесмен:*

*«Все 33 года моей жизни я был подвержен чрезмерному смущению, а это явный симптом застенчивости. И хотя моя воля и настойчивость были оценены высоко – я даже был назначен помощником вице-президента крупного банковского холдинга, – много энергии уходило у меня впустую из-за смущения, и это, несомненно, помешало мне достигнуть более высокого положения».*

*Иногда смущение пытаются скрыть под маской развязности и напористости, а это производит отталкивающее впечатление.*

*Поскольку столь различные реакции имеют один и тот же источник – страх перед людьми, поведение человека не может служить надежным показателем того, насколько велика степень его застенчивости. Конечно, застенчивость сказывается на нашем поведении, но ее влияние неоднозначно и необязательно очевидно. В конечном счете, вы застенчивы, если считаете себя таковым, независимо от того, как вы себя ведете на людях.*

*Люди, относящиеся к среднему уровню в континууме застенчивых, в основном страдают застенчивостью вследствие отсутствия социальных навыков, а также недостаточной уверенности в себе. Некоторым недостает тех навыков, которые запускают механизм человеческих взаимоотношений. Они не знают, как начать разговор, как попросить прибавки к зарплате или как ответить урок. Другим не хватает смелости поступить так, как они считают правильным.*

*На крайнем полюсе континуума находятся индивидуумы, чей страх перед людьми не знает границ, – это хронически застенчивые.*

*Они испытывают ужас каждый раз, когда требуется сделать что-либо публично, и они столь беспомощны в этом своем состоянии, что единственный выход для них – убежать и спрятаться. Такого рода проявления крайней застенчивости свойственны не только молодежи и учащимся. С возрастом они не проходят. ( из книги «Как побороть застенчивос Филип Джордж)*

**«Хвастовство»**

Цель: принятие себя, своей внешности, нахождение сильных сторон

Время: 20 минут

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе».

На выступление отводится – 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**«Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»**

Время: 30 минут

·                     - формирование адекватных реакций в различных ситуациях;

·                     - «трансактный анализ» ответов и формирование необходимых «ролевых» пристроек

Умение отвечать в разных ситуация по-разному.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

\* Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

\* Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

\* Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

\* Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

\* Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

\* Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

Обсуждение: 10 минут

**«Веселый счет»**

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Время: 10 минут

Ход упражнения:

Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам.

Обсуждение

**«Консилиум»**

Цель: развитие навыков коммуникации, конструктивного общения, показать значимость каждого мнения

Время: 40 минут

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течение ближайшего времени найти невозможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

-ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа,

 -мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей,

-беременная девушка 18 лет, больная СПИДом,

 -мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры,

-парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка,

 -женщина 35 лет – мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20 – 40 мин. После этого группа называет свое общее решение и обосновывает его. В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли, почему.