ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

*(для родителей)*

***Ролевая игра «Я******могу быть разным»***

***Цель:*** развитие рефлексии, умения анализировать виды самоутверждения подростков.

Сейчасчерез проигрывание ситуаций мы постараемся определить, что может чувствоватьи как себя ведет человек, когда он является
уверенным, неуверенным или агрессивным человеком. Каждому из вас нужно будет сыграть в предложенной мной ситуации определенную роль (ведущий раздает всем карточки с ролями, затем зачитывает ситуацию1, и трое подростков обыгрывают ее тремя способами и т. д.), пока все участники не поучаствуют в игре.
***Ситуация 1.*** *Ты не выучил урок, и тебя вызывают к доске.****Ситуация 2.*** *Ты хочешь сегодня подольше погулять, а нужно разрешение родителей.****Ситуация З.*** *Твой младший брат играет в игру на компьютере, а тебе срочно надо на нем заниматься.****Ситуация 4****. Тебе первый раз предлагают выпить, а тебе не хочется.****Ситуация 5.*** *Тебе нравится парень (девушка), и он (она) предлагает тебе покурить «травку», а тебе это не надо.*
Давайте сделаем выводы:

- Как ведёт себя агрессивный человек? (Агрессивный человек ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т. д.). - Какие чувства вызывает у вас такой человек? (Агрессивный человек вызывает неприятные ощущения).
- Как ведёт себя неуверенный человек? (Неуверенный человек говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.). - Какие чувства вызывает у вас такой человек? (Неуверенный в себе человек вызывает жалость). - Как ведёт себя уверенный человек? (Уверенный человек частично уступает, предлагает, действует, аргументирует и т. д.)
- Какие чувства он у вас вызывает? (Уверенный в себе человек дает ощущение надежности).

***Упражнение «Помоги другу»***

**Цель:** способствовать развитию уверенного поведения

 **-** Ребята, представьте, что вы работаете на популярном молодежном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Что бы вы ему пожелали? Ребята высказывают свои пожелания неуверенному подростку.
*Заметка для ведущего.* Сделать акцент на том, что чем больше человек поддерживает других, тем сам становится увереннее.

#### Упражнение «Интонация»

**Цель**: способствование развитию коммуникативных навыков.

 На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

#### Упражнение «Автопилот»

**Цель**: способствование осознанию своих целей, повышение уверенности в своих силах.

 -Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

#### Упражнение «Мои достоинства»

#### Цель упражнения: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

 - Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступающего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».