



Віра в себе

Тренінгове заняття

підготувала: вихователь
ДНЗ ХПСЛ
Мозоль Р.В





Проведення зі застосуванням Zoom або Viber.

Віра у себе + наполегливість = успіх

Мета: формування позитивної самооцінки і усвідомлення унікальності своєї особистості та кожної людини; формування вміння будувати відносини з однолітками на основі поваги і довіри, розвиток навичок саморегуляції, самопізнання, самовизначення та позитивного мислення.





Притча

Існує на Сході повір'я, що тисячі років тому кожна людина на Землі володіла божественним духом, який давав їй силу Бога. Однак люди почали зловживати своєю могутністю, і Бог вирішив забрати її у них. Але де ж сховати божественний дух - джерело людських талантів, могутності і слави? Помічники Бога пропонували заховати Божественний дух і глибокій ямі, і на найвищій вершині світу, і на дні найглибшої океанічної западини, і на іншому кінці Всесвіту. Але ж люди з часом легко його там знайдуть. На мить замислившись, Бог сказав: «Я заховаю його в серці кожної людини. Гадаю, що це останнє місце у Всесвіті, де люди шукатимуть його.

Божественний дух – це найкращі людські риси, здібності і таланти.

- Пропоную вам знайти їх у собі та виконати наступну вправу.





Вправа «Я на планеті Земля»

Намалюйте силует людини на одному папері, на іншому – планету земля (схематично). На ньому напишіть, будь ласка, своє ім'я і подумавши трішки, що найбільше ви в собі цінуєте, за що себе любите, продовжіть речення «Я люблю себе за...». (Написавши, виріжіть силует з надписами та прикріпіть його до листа «Земля». Покажіть.)

Напишіть відповіді на запитання:

1. З якими труднощами я зіткнувся під час виконання вправи? Чому?
2. Що я відчув побачивши відповіді учасників?

Висновок. Подивіться, наскільки кожний з нас унікальний, неповторний. Але всі разом ми і створюємо людський Всесвіт. Тільки підтримуючи, поважаючи один одного, ми можемо здолати будь - які труднощі. А для цього кожен нас не повинен забувати про правила взаємодії.





Вправа «Правила взаємодії»

- *1. Поважати права кожного на висловлення власної думки;*
 - *2. У кожного учасника є право сказати «Стоп», якщо він не готовий обговорювати свою проблему або думає, що запропонована вправа може його психологічно травмувати;*
 - 3. Бути активними;*
 - 4. Слухати і чути.*
- Пропоную додати свої.*



Вправа «Самооцінка»



Мета: навчитись об'єктивно оцінювати власні якості; усвідомлювати власні слабкі сторони; формувати адекватну самооцінку.

Не секрет, що кожна людина має свої негативні якості, свої «мінуси». На аркуші намалюйте сніговика. Напишіть ці власні негативні якості (на свою думку). (Напишіть. Потім озвучте). Ви зробили перший крок – визнали і озвучили свої недоліки. Чи хочете ви подолати свої вади? Якщо так, намалюйте сонечко. Візьміть «чарівні сонечко» і накрийте свого сніговика. На проміннях сонечка напишіть свої позитивні якості, вміння, навички.

Висновок. Які якості було важче висловити? Позитивні чи негативні?

Те, якої думки людина про себе, тобто її самооцінка, залежить часто від , звичайно, думки оточення, від наших успіхів і невдач, але часто і від самої віри людини в себе. В українській культурі традиційно схвалюють скромність і критичне ставлення до себе. Тому хтось може подумати, що краще недооцінити себе, ніж переоцінити. Але **занижена самооцінка породжує тривогу**, блокує інтерес до всього нового. **Завищена** може **привести до розчарувань**, психологічних травм. Найкраще мати **адекватну позитивну самооцінку**, коли людина реально зважує свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові і поваги. **Це є здорова самооцінка.**



Інформаційне повідомлення «Віра в себе»

Самооцінка і віра в себе - речі близькі і сильно взаємопов'язані: зазвичай підвищення самооцінки підсилює віру в себе, і навпаки .

Віра в себе - переконаність людини в тому, що у неї все вийде. Впевненість у собі перед обличчям виклику, перед важким завданням.

Віра в себе - це стартова складова будь-якого великого успіху.

Людина, яка вірить у себе, може бути не впевнена, що вона впорається з конкретними завданнями, принаймні зараз. Вона упевнена, що якщо поставить собі таке завдання, буде старанно працювати, то **рано чи пізно вона впорається - обов'язково!** У підлітка може бути невисока самооцінка, але при цьому він може вірити у себе: **"У мене це буде, вийде!"** Віру в себе і свої сили втратити нескладно, якщо ви не підкріплюєте цю віру чимось більш значним. Якщо ви не працюєте над собою, не ставите собі життєвих цілей, не робите ніяких зусиль для їх досягнення, то віра в себе - це «порожня» віра, вона схожа на будинок без фундаменту: постояти недовго може, але потім все одно впаде.



Вправа «Здійснити, набути, відчутти»

Ви перебуваєте у тому чудовому віці, коли формуються життєві очікування і світогляд, система цінностей і характер, відбуваються процеси самопізнання і самовизначення. Ви можете в цей період максимально розширити горизонти бачення та оцінити всі наявні можливості, перш ніж усвідомити своє покликання та обрати професію.

Пропоную вам висловити ваші очікування від власного життя. Що ви хотіли б зробити протягом свого життя (здійснити), яких духовних та матеріальних благ набути (набути), що відчутти при цьому.






Вправа «Влучити в ціль»

Я пропоную вам трішки порухатись по власній кімнаті і влучити в намічену на стіні ціль. (Шаром з паперу)

Обговорення

- Чи були вказівки щодо кількості спроб чи відстані попадання?

Деякі учні чомусь не спробували ще раз влучити. Ось так руйнується ваша віра. Одразу здався, не приклавши зусиль, не спробувавши. Ця вправа чимось схожа на наше життя. Здається, є ціль, є мета, але відсутня наполегливість, зусилля.



Міні-лекція «Моя доля. У чиїх вона руках?»

Людей можна умовно поділити на **дві групи**: 1) тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у **зовнішньому середовищі**, інших людях, обставинах, долі, розташуванні зірок; 2) тих, хто шукає причини всіх подій **у собі**.

Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають зтягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити, і які впливають на її долю. Але більше шансів, на щастя, мають ті, хто вірить, що у житті багато чого залежить від них самих і діють за формулою **«Віра в себе + наполегливість = успіх»**. Тому важливо навчитися мислити позитивно, нести відповідальність за свої вчинки.





Вправа «Я в майбутньому»

Мета: формування бачення життєвої перспективи

Чи замислювались уже ви, що будете робити через рік, через 5 років, через 10 років, тобто яке майбутнє вас чекає? Спробуйте за допомогою художнього образу (малюнка) зобразити себе в майбутньому. (Малюємо під релаксаційне відео, обговорюючи, прикріплюємо малюнки на «галерею майбутнього». Між створеним раніше «Всесвітом» і «галереєю майбутнього» прикріплюємо стікери із «кроками», які потрібно зробити ,щоб майбутнє було таким, як ми його зобразили».

Обговорення:

- Чи задоволені ви своїм майбутнім?

Ми повинні зрозуміти, що для здійснення власних бажань, досягнення мети нам потрібна наполегливість, певні зусилля.

- Які кроки потрібно зробити, щоб майбутнє було таким, як ми його зобразили?

Напишіть це на стікерах та прикріпіть між умовним «Всесвітом» та «Галереєю майбутнього».

[Тик!](#) Відеоролик «Повір у себе»






Наше заняття завершується. Сподіваюсь, воно стане для вас приводом **для роздумів** про себе та своє життя. **Пам'ятайте**, життя творять сильні духом люди, що вміють працювати над собою, удосконалюючи себе, вчаться взаємодіяти з навколишнім світом.

Рефлексія

Продовжити речення «Це заняття допомогло мені зрозуміти ...»

Уявіть сонечко на вашій лівій долоні, на правій – небо, помістіть сонечко на небо.





10 фільмів, які вселяють віру в людей

1. Збірка промінців надії [Клац!](#)

Ідеально підійде для вечора перед знайомством з батьками.

2. Біллі Елліот [Клац!](#)

Дивитись перед походом на співбесіду.

3. Заплати іншому [Клац!](#)

Для рекомендації другу\подруги, який\-а позичив\-ла півроку тому гроші і робить вигляд, що забув\-ла.

4. Рудий пес [Клац!](#)

Для ситуації, коли думаєш на що витратити відкладені гроші – на мандрівки чи одяг.

5. Маленька міс Щастя [Клац!](#)

Перед поїздкою до родичів.

6. Невидима сторона [Клац!](#)

Дивитись після походу до українських держорганів.

7. Ларрі Краун [Клац!](#)

Для перегляду, коли здається, що на цій роботі доведеться мучитись до скону віків.

8. Всередині я танцюю [Клац!](#)

Дивитись, коли, здається, потрапляєш у халепу і не можеш знайти вихід.

9. Білий полон [Клац!](#)

Дивитись, щоб пустити скупі сльозинку.

10. 50/50 [Клац!](#)

Дивитись для тверезої оцінки своєї важливості і місця в світі.





Дякую за увагу!

