Занятие с элементами тренинга для педагогов «Как полюбить себя»

Подготовила: Березикова .м.в.

2020

**Цель:** Осознание педагогами своей индивидуальности. Создание условий для поиска своих сильных сторон. Развитие умения любить и ценить себя. Тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

**Оборудование:**

 1. Запись спокойной музыки для релаксации.

 2. Цветные карандаши.

 5. Листы бумаги А 4, шариковые ручки.

**Ход занятия:**

Задумайтесь – как часто вы пренебрегаете собственными интересами, увлечениями и планами ради окружающих/семьи? А как часто это ценится?

Очень часто женщины, недостаточно высоко себя ценящие, привлекают к себе людей, которые относятся к ним плохо и без должного уважения. Это не удивительно – если вы не любите себя саму, ни один человек не сможет оценить вас по достоинству!

Полюбить себя значит научиться любить себя такой, какая вы есть (хотя, разумеется, оставляя за собой право на самосовершенствование) – причем любить себя полностью: тело, ум, стиль, увлечения, образ жизни и т.д. Любить себя также включает умение позаботиться о себе, воплотить свои мечты в жизнь, заниматься любимым делом, уважать свои вкусы и привычки. Если вы сами не полюбите себя – как же смогут вас полюбить другие?!

Воспользуйтесь методикой Уилла Боуэна, основанной на позитивном мышлении.

Для начала, вам нужно написать список тех ваших качеств, которые вы цените в себе. Неважно, нравятся ли эти качества другим людям – главное, что вы можете себя похвалить за них. Это могут быть такие мелочи, как, например, умение приготовить вкусный кофе. Выработайте у себя привычку каждый день начинать с того, чтобы улыбнуться своему отражению в зеркале и сказать, как вы себя любите. Вот увидите – такое позитивное начало дня непременно повысит ваше настроение и самооценку!

Кроме того, в течение дня вам необходимо как можно чаще хвалить себя и делать себе комплименты. Вам удалось не опоздать на работу, ваши волосы сегодня уложены лучше обычного, вам улыбнулся случайный прохожий? Не стесняйтесь хвалить себя! Вскоре вы обнаружите, что у вас много положительных качеств, за которые вам нужно себя любить и ценить, а также за которые вас должны уважать другие. Продолжайте хвалить себя на протяжении 21 дня, и вы увидите, как изменится мир вокруг вас и отношение к вам окружающих!

Попытки самокритики должны осознанно отслеживаться вами и немедленно пресекаться. Не ругайте себя за неудачи, наспех нанесенный макияж или не вымытую посуду. Вы должны думать о том, какой опыт вы можете вынести из каждой ситуации и что полезного для себя можете из нее извлечь. Хвалите себя за то, что вы стремитесь решить любой возникающий вопрос, несмотря на то, что не всегда делаете это правильно. Все мы люди, и никто из нас не совершенен. Однако, работая над собой, вы каждую минуту стремитесь к совершенству!

Кроме того, перестаньте жаловаться на себя и на жизненные обстоятельства, не обсуждайте других людей и не критикуйте их. Постарайтесь мыслить позитивно как минимум 21 день. Более того, Уилл Боуэн предложил в первый день следования этой методике надевать на руку браслет, чтобы, если вы забудетесь и решите покритиковать себя, перевесить этот браслет на другую руку и начать отсчет дней заново, продолжая до тех пор, пока 21 день подряд браслет не продержится на одной руке.

Выработайте для себя позитивные установки – например, «Я люблю и одобряю себя во всем!», «Я – источник любви и гармонии» и т.п. Говорите себе это каждый раз, когда у вас появляется свободная минута, и очень скоро вы увидите результат!

Только полюбив себя, вы сможете получить любовь других людей, и только вы можете наполнить себя любовью так, чтобы привлечь в свою жизнь тех людей, которые по-настоящему полюбят вас и будут достойны вашей любви.

**1. Упражнение «Я учусь у тебя»**

Участники выходят в круг. Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…..(называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача, принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль. «Да у меня можно научиться….» или «Да, я могу научить….».Затем он бросает мячик другому участнику.

**2. Психологический тест "Любите ли вы себя?**

 1.Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?

 2. Считаете ли, что Вас преследуют неудачи?

 3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?

 4. Имеете ли привычку вспоминать и переживать прежние разговоры и ситуации?

 5. Испытываете ли Вы смущение, когда Вас хвалят в Вашем присутствии?

 6. Можете ли длительное время находиться в одиночестве?

 7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?

 8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое?

 9. Трудно ли Вам проявлять свои чувства к другим?

 10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

Подсчет баллов: за каждый ответ «нет» на вопросы от 2 до 9 получите 5 баллов, за ответ «да» на эти вопросы – 0 баллов;

 за ответы «да» на вопросы 1 и 10 – 5 баллов, за ответы «нет» на эти вопросы – 0 баллов.

Результаты:

 35-50 баллов: вы себя любите, значит, любите и других, что в большей степени предопределяет ваши успехи и жизнерадостность. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы, и корабль вашей жизни плывет под парусами. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

15-30 баллов: трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете свои способности, обращая внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызывать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

0-10 баллов: вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случиться плохое и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом.

**3. Упражнение «Я в лучах солнца»**

На отдельном листочке нарисуйте солнце так, как рисуют его дети: с кружочком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - написать о себе как можно лучше.

Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно тяжело на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки  и даже отвратительные черты, для того, чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

**4. Упражнение на релаксацию «Цветы»**

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок… Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем меленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой… Какой бы ни был цветок — он неповторим… С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим… Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия… Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы… Что вы за цветок?.. Как вы выглядите?.. Какого цвета?.. Какой аромат от вас исходит?.. Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок… Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром… Вы так нужны им… Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими… Сделайте глубокий вдох… Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.

**Вывод.**

Заканчиваем тренинг ритуальным прощанием «Чему я научилась».

Цель: рефлексия

Задание: на плакате представлены фразы. Допишите незаконченные предложения.

-Я научилась……..

-Я узнала, что…..

-Я была удивлена тем, что….

-Мне понравилось…..

-Я была разочарована тем, что….

-Самым важным для меня было…

Подготовила педагог-психолог Банникова Е.Н.

**Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ..**

*Солнышко, милая, очень красивая,   
я - ненаглядная, просто отпадная,*

*Сладкая, умная и интересная,   
речь моя дивная слышится песнею,   
Во взгляде сияющем - солнца лучи,*

*в голосе ласковом шепчут ручьи.   
Волосы дивные, пышные, длинные,   
талия тонкая, просто осиная:   
С прошлыми мыслями порвана нить.   
Как себя, милую, не полюбить????*