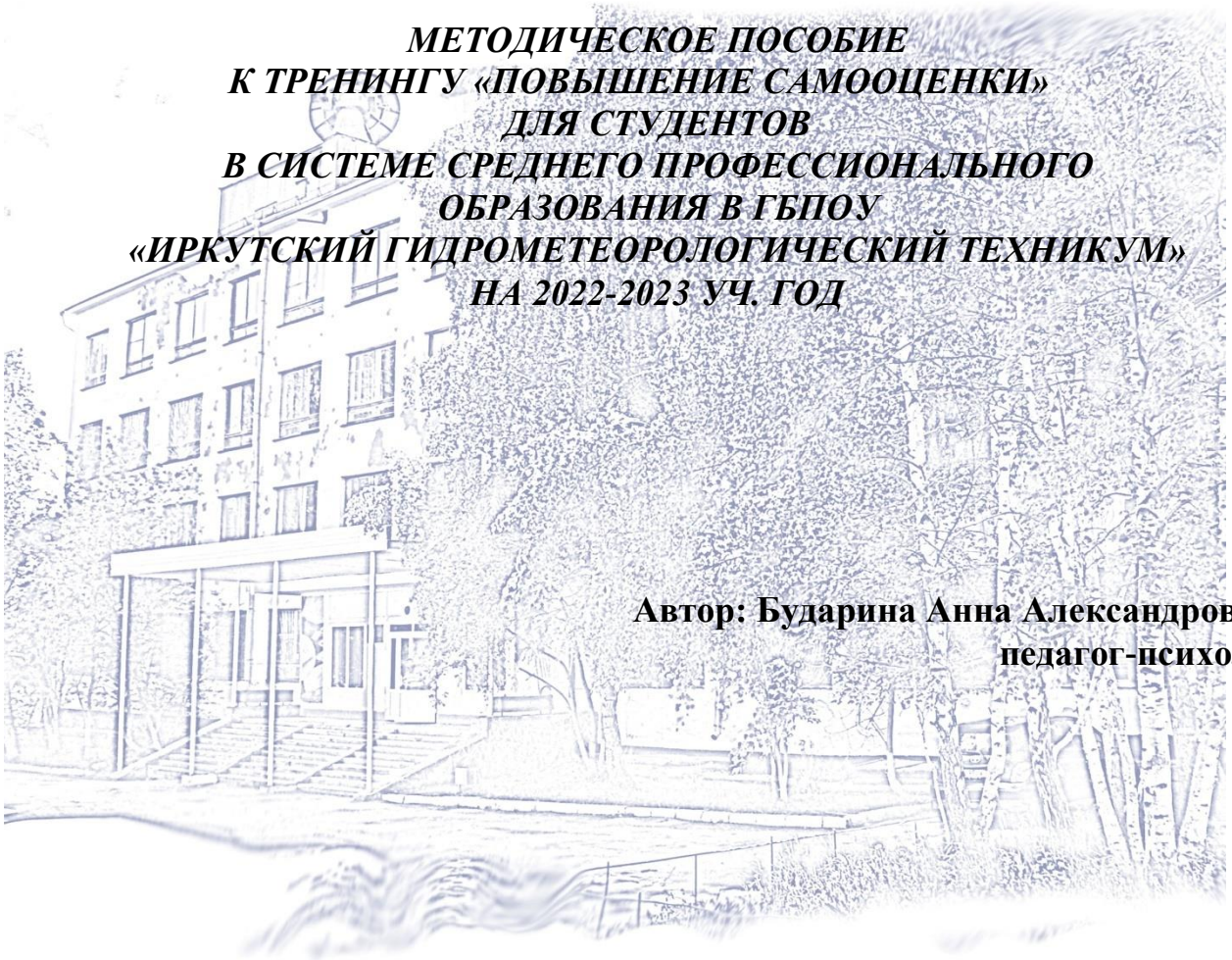
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский гидрометеорологический техникум»



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ К ТРЕНИНГУ «ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГБПОУ «ИРКУТСКИЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» НА 2022-2023 УЧ. ГОД

Автор: Бударина Анна Александровна,
педагог-психолог

Иркутск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ТРЕНИНГУ «ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ»

Актуальность тренинга «Повышение самооценки»

Целью педагогического процесса в ГБПОУ ИО «Иркутский гидрометеорологический техникум» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Именно поэтому огромное значение имеет процесс адаптации обучающихся не только к учебному процессу в техникуме, но и к социуму в целом, для чего регулярно проводится ряд профилактических мероприятий, которые направлены на выявление и предотвращение аддиктивных или деструктивных форм поведения.

Одним из таких мероприятий является проведение тренинга «Повышение самооценки» не только для группы риска по СПТ, но и целях профилактики суицида, а также буллинга среди обучающихся.

Самооценка – это комплексная характеристика, показывающая, как человек воспринимает самого себя. Это его представление о собственной внешности, физических данных, интеллектуальных способностях и уровне образования. **Самооценка влияет** на мечты и амбиции, способность ставить и достигать целей, выстраивать социальные связи, стиль одежды, общее поведение в обществе и прочие аспекты жизни. [2]

Поэтому сложно переоценить актуальность данного тренинга для подросткового и юношеского возраста, учитывая кризисы этих периодов, когда психологическое равновесие особенно уязвимо и обучающиеся действительно нуждаются в обучении по развитию навыков саморефлексии, управления своим психологическим состоянием, умения обозначать и отстаивать свои личные границы, саморегуляции своего времени и структурирования деятельности, что является залогом гармоничной адаптации и успешной реализации обучающихся в социальной жизни.

***Цель тренинга*:** Формирование навыков повышения самооценки у студентов.

Задачи тренинга:

- Способствовать эмоциональному сближению между студентами
- Формировать навык повышения тонуса в теле и уровня энергии
- Развить умение структурировать свое время и силы (самоорганизации)
- Научить говорить «НЕТ» без чувства вины
- Способствовать осознанному выстраиванию личных границ и формулированию ценностей
- Определить таланты и почувствовать свою уникальность.
- Развитие навыка саморефлексии.

Целевая аудитория: студенты ИГМТ

Структура тренинга:

Вводная часть

- Озвучивание темы, цели и задач тренинга
- Совместное определение правил работы в группе
- Формулирование запроса (индивидуальной цели) на тренинг
- Знакомство: Упражнение «4 факта о себе: 2 – что нравится и 2 – что категорически не приемлю»

Теоретическая часть: Что такое самооценка и что на нее влияет (Приложение 1)

Основная часть – практика (Приложение 2)*:*

- Упражнение на повышение уровня энергии
- Упражнение на структурирование времени и сил: «Выгрузка мозга»
- Упражнение на формулирование своих ценностей и формирование личных границ «Кодекс чести»
- Упражнение на развитие способности отвечать – НЕТ, в ситуациях, деструктивно влияющих на личность
- Упражнение на осознание своих талантов и уникальности: «3 таланта»

Завершающая часть:

- Подведение итогов
- Опрос студентов на осознание, что было ценного и полезного на тренинге, что запомнилось, чему научились; понравилось или нет.

Литература:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ.- М.: Прогресс, 1986.- 421с.
2. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы / Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах, 2003.- с.358
3. Лойшен Ш.. Психологический тренинг умений. Школа Вирджинии Сатир. — СПб.: Питер, 2001. — 160 с.: ил. — (Серия «Практикум по психотерапии»). 2001
4. Позина М.Б. Психология и педагогика: Учебное пособие. / Науч. ред. И.Ф. Неволин – М.: Университет Натальи Нестеровой, 2001
5. Авторский тренинг А. Шахова «Женская самооценка»
6. *https://psynavigator.ru/publikacii/samoocenka.-kakaya-ona-u-menya*
7. https://deepcloud.ru/articles/chto-takoe-samootsenka-lichnosti-ee-vidy/#:~:text=Самооценка%20–%20это%20комплексная%20характеристика%2С,общения%20и%20прочие%20аспекты%20жизни

Приложения

Приложение 1 – Теоретическая часть

Приложение 2 – Основная часть (практика)

Приложение 1

Теоретическая часть

Самооценка… оценка себя… Кем? Самим человеком? Или его окружением? По каким критериям, правилам? И есть ли таковые? Постоянная ли это величина, самооценка? Или динамично развивающаяся? А может быть, наоборот – крайне нестабильная? От чего она зависит и на что влияет?..[1]

Что же это такое самооценка? Немного теории.

Самооценка – это комплексная характеристика, показывающая, как человек воспринимает самого себя. Это его представление о собственной внешности, физических данных, интеллектуальных способностях и уровне образования. **Самооценка влияет** на мечты и амбиции, стиль одежды, поведение в обществе, манеру общения и прочие аспекты жизни. [2]

Как правило, когда мы говорим о самооценке, то подразумеваем Я-концепцию, то есть, систему представлений индивида о самом себе. Формирование Я-концепции происходит при накоплении человеком опыта решения жизненных задач и при оценивании их со стороны других людей, прежде всего родителей.

Именно на базе Я-концепции человек строит отношение к себе и взаимодействие с другими людьми. По Р. Бернсу (английский психолог и педагог) она складывается из следующих трех психологических составляющих:

1. Когнитивной – образ Я (представление индивида о самом себе);
2. Эмоциональной – собственно самооценка (аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением);
3. Поведенческой – потенциальная поведенческая реакция (те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой). [1]

Поэтому изменять свою самооценку можно через влияние на эти три составляющие, т.е. меняя установки, эмоции и свое поведение по отношению к самому себе.

Я-концепция человека считается относительно устойчивой. Вместе с тем это не статическое, а динамическое образование, поскольку на ее формирование влияет целый комплекс факторов. Особенно важны здесь контакты со «значимыми другими», в сущности определяющие представления человека о самом себе.

Самооценка бывает адекватная, когда человек хорошо понимает свои силы и возможности, и неадекватная – заниженная или завышенная.

Важно учесть, что самооценка формируется в детстве под влиянием значимых взрослых – в первую очередь, родителей. Ребенок, воспитывающийся в доброжелательной атмосфере, ошибочные действия которого подвергаются корректному, беспристрастному анализу, вырастает с убеждением «Я – в порядке». То есть с адекватной самооценкой. Он обладает самоуважением и самопринятием – ее необходимыми условиями. Такой человек способен делать

верные выводы из собственных неудач, стремится к постоянному личностному развитию, умея при этом наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

Если же ребенок находится в ситуации постоянной строгой оценки, критики со стороны родителей, сравнения со сверстниками не в его пользу – впоследствии общество получает человека с заниженной самооценкой. Кстати, по мнению многих психологов, заниженная самооценка есть ничто иное, как позиция Жертвы и привычка жить в этой позиции – со всеми, как говорится, вытекающими последствиями.

Есть также и третий вариант – формирование родителями неадекватно завышенной самооценки у ребенка. Воспитание без конструктивной критики его действий, в отсутствие каких-либо запретов и морально-нравственных ориентиров, помогающих отличать «добро» от «зла». Такому человеку потом весьма трудно вписаться в реальность. Зачастую здесь мы имеем дело с различного рода социопатами, ставящими себя превыше остальных. [1]

Очевидно, что такая психологическая характеристика, как самооценка, имеет большое значение для адаптации человека в обществе.

В конце XIX века американский психолог и философ Уильям Джеймс вывел формулу самооценки – это дробь, в числителе которой наши достижения, а в знаменателе – притязания, то бишь цели, которые мы ставим перед собой. Когда дробь меньше единицы, мы чувствуем себя неудачниками, когда больше или равна – довольны собой. Кстати, для У. Джеймса понятия самооценки и любви к себе аналогичны, он не склонен был их разделять.

Своей оригинальной формулой он фактически указал на два пути повышения самооценки. Человек может улучшить представление о себе, либо увеличивая числитель этой дроби, либо уменьшая ее знаменатель, поскольку для самооценки важно лишь соотношение этих показателей. Как мудро заметил У. Джеймс, «наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить». Таким образом, каждый из нас «волен избирать стандарты и ценности, относительно которых он будет оценивать успешность своих достижений. Выбор, предоставляемый жизнью, велик, а дальше все зависит от позиции самого человека». – Добавляет Р. Бернс.

Американский психолог, корифей в области исследования самооценки, Натаниэль Бранден сформулировал **шесть принципов, от соблюдения которых зависит самооценка**:

1. Отдавай себе отчет в своих поступках;
2. Принимай себя;
3. Отвечай за себя;
4. Умей постоять за себя;
5. Живи целеустремленно;
6. Будь честным с самим собой.

Ведь самооценка – это репутация, которую мы зарабатываем в собственных глазах.[1]

Предлагаю сейчас назвать внешние признаки человека с адекватной самооценкой, по каким жестам, позам тела, особенностям интонации, мимике,

манере одеваться мы можем предположить, что перед нами уверенный и психологически здоровый и гармоничный человек (выслушать варианты студентов).

Однако, наряду с самооценкой в психологии существует такое понятие как самоценность, активно утвердившееся благодаря работам психотерапевта Вирджинии Сатир. В отличие от самооценки, самоценность подразумевает восприятие себя как уникального человека, единственного и неповторимого, а потому беспредельное ценного. Ощущение собственной самоценности ведет к способности принимать все то, что происходит с тобой, а именно принятие себя и всех сторон своей личности ведет к счастливой жизни, в которой все, что ни происходит, воспринимается как урок, шанс измениться, стать более благополучным. В свою очередь, восприятие себя как уникальной личности, ведет к интеграции различных аспектов Я, алхимически переплавляя последствия взлетов и падений, являющихся закономерными этапами жизни и ни в коей мере не умаляющих ценности человека, а только подчеркивающих многогранность настоящей полноценной жизни. Вслед за ночью наступает день, вслед за весной - лето, жизнь преисполнена изменений, проживая которые мы порой понимаем, как бы мы не оценивали себя, остается что-то в нас, что не поддается никакой оценке, что вечно и бесконечно прекрасно. Чувство безграничной ценности собственной души - одно из самых приятных чувств, которые могут посетить нас.[1]

Таким образом, изменить свою самооценку мы можем несколькими способами:

1. влияя на ее составляющие (представления о самом себе: установки, ценности, принципы; эмоции – проживание травмирующего опыта, наработка навыка переключаться на положительные эмоции; поведение – развитие навыков обозначения своих границ, умения говорить «нет»);
2. меняя уровень притязаний или повышая эффективность своей деятельности (например, с помощью самоорганизации).

Самооценка как динамическая и системная структура способна изменяться при воздействии на любой из ее составляющих элементов. Поэтому научиться адекватной самооценке можно и необходимо при любом детском опыте, корректируя свои стереотипы мышления и эмоционального реагирования, а также поведения. Хотя, конечно, глубокая проработка детских переживаний в индивидуальной психологической работе дает более устойчивый результат для формирования здоровой самооценки, который необходимо подкреплять позитивными алгоритмами конкретных действий, чему сейчас и начнем обучаться на практике.

Приложение 2

Основная часть (практика)

1. **Упражнение на повышение уровня энергии**

Инструкция:
встаньте, расставив ноги на ширине плеч, широко улыбнитесь, руки на поясе, сделайте 10 энергичных приседаний, поднимаясь на выдохе, после приседаний сделайте жест победителя и громко, четко и позитивно произнесите 3 раза: «Я СУПЕР!»

2. **Упражнение на самоорганизацию: «Выгрузка мозга»**

Инструкция:
- выпишите в столбик все свои дела на ближайшие 3 дня
- проранжируйте их по принципу:
  I. Важные и срочные
  II. Важные несрочные
  III. Срочные и неважные
  IV. Несрочные и неважные
- Вычеркните все несрочные и неважные – о них Вы можете забыть
- Далее проставьте даты и время для каждого дела
- Перепишите все оставшиеся дела в хронологическом порядке
- Каждое выполненное дело вычеркивайте

Помните, что важность выполнения дел должно соответствовать указанному выше порядку.

Теперь этот список не нужно все время держать в голове, сил автоматически становится больше, как и ощущений внутренней структуры, личной эффективности и порядка в Вашей жизни.

3. **Упражнение на формулирование своих ценностей и формирование личных границ «Кодекс чести»**

Инструкция: разделите лист бумаги на 2 столика, в первой части выпишите, что для Вас ценно, что Вы любите, за что готовы бороться, что Вас наполняет силой и радостью, а во второй, что Вы категорически не приемлите, как с Вами нельзя поступать, что Вы терпеть не при каких обстоятельствах не станете.
Сообщите эти правила своего личного морально-нравственного кодекса своим близким и будьте готовы озвучить его тем, кто его пытается нарушить.

4. **Упражнение на развитие способности отвечать – НЕТ, в ситуациях, деструктивно влияющих на личность**

Инструкция: разделитесь на пары, сначала один задает вопросы или призывает к действию, другой отвечает «НЕТ», потом меняетесь ролями.
ВАЖНО, отследить свои чувства, когда Вам говорят – НЕТ и когда Вы отвечаете – НЕТ.

1. Пойдем, покурим
2. Расскажи свой главный секрет
3. Ты можешь оставить своего близкого человека в сложной ситуации одного?
4. Спой песню
5. Попрыгай на одной ноге
6. Сделай себе больно
7. Отдай самую ценную для тебя вещь
8. Возьми на себя кредит
9. Откажись от своей мечты
10. Станцуй
11. Дерни себя за нос

…….

Оптимальное количество вопросов – 21

Желаемый результат: человек отвечает «НЕТ» без оправданий и чувства вины, с ощущением спокойствия, тоже самое чувствует, когда ему отвечают «НЕТ», без обиды и злости, потому что всегда есть альтернативные варианты.

5. **Упражнение на осознание своих талантов и уникальности: «3 таланта»**

Инструкция:

- Разделитесь на пары
- Сначала один начинает без перерывов в течение 5 минут говорить о своих талантах, критерии наличия таланта:
  - ✓ Мне нравится что-то делать
  - ✓ У меня это хорошо получается
  - ✓ И хотя бы один человек искренне рад, доволен, счастлив, восхищен моим трудом, результатом.

Примеры:

- ✓ Хорошо готовлю борщ
- ✓ Объясняю сложные для понимания вещи простым языком
- ✓ Повышаю настроение, хорошее чувство юмора
- ✓ Умею слушать
- ✓ Пою
- ✓ Танцую
- ✓ Играю в шахматы

- Другой слушает МОЛЧА, не помогает сформулировать, не перебивает, только доброжелательно улыбается и кивает, БЕЗ КОММЕТАРИЕВ спокойно слушает, без скепсиса, недоверия и т.п.
- После того как партнер закончил свой рассказ о своих талантах говорит ему: Ты очень талантливый и уникальный человек! И аплодирует ему.
- Меняются ролями. ВАЖНО, когда слушающий произносит заключительные слова и аплодирует. Говорить «Ты ТОЖЕ очень талантливый….» - ЗАПРЕЩЕНО!

  Мы не сравниваем себя с Другим, каждый человек неповторим и уникален!