

Занятие № 9. Тема – Стратегии повышения самоуважения.

Участники тренинга :

Цель занятия. Ознакомить участников тренинга со стратегиями и техниками повышения самоуважения.

1. Приветствие.
2. Беседа на тему «Техники повышения самоуважения для самостоятельной работы». Психологи зачастую рекомендуют лицам, склонным к заниженной самооценке своих реальных возможностей (чаще всего из-за негативных черт характера), включать в формулы самовнушения слова, стимулирующие проявление активности, уверенности — «несмотря», «вопреки», «наперекор», «зато» и др. Рекомендуется, например, применять мотивационные формулы самовнушения следующего содержания: «Вопреки пессимистическим прогнозам из-за ожидаемых трудностей, я достигну цели», «Наперекор сиюминутным желаниям побудить меня к нарушению режима трезвости, я буду проявлять стойкость – негативное отношение к спиртному», «Несмотря на психотравмирующую ситуацию, я сумею мобилизовать свои резервные возможности», «Я не справился с делом, но зато я могу наконец-то немного отдохнуть, использовать свободное время для усовершенствования своих знаний и т.д.». При целевой подготовке формул мотивированного самовнушения следует учитывать: в отличие от формул самоубеждения, в их состав не включаются слова, требующие логического обоснования, аргументации – «поэтому», «так как», «по причине», «вследствие» и т.д. Но в ситуациях, когда возникает особая потребность в преодолении тяжёлого стресса, вредных привычек и коррекции чрезмерно выраженных неблагоприятных черт характера, возможно, применять и комбинированный вариант вербального самовоздействия – использовать формулы самоубеждения и мотивированного самовнушения.
3. Упражнение «Незаконченные предложения». Психолог заготавливает карточки с незаконченными предложениями. Каждый из студентов вытаскивает карточку, зачитывает предложение, продолжает вслух мысль и мотивирует ее. Участники высказывают свое мнение, а затем продолжается общее обсуждение.
 - Если возникают мысли о моих недостатках, то...
 - Люди теряют самоуважение тогда, когда...
 - Люди, которые не уважают себя, знают, что это не правильно, но ничего не делают, чтобы изменить что-то, потому что...

- Последствиями низкого самоуважения являются...
 - Повысить уровень самоуважения можно, если...
4. Упражнение «Выбор». Группа делится на 2 подгруппы и каждая из них получает задание: одна группа составляет список самых важных причин, чтобы иметь высокий уровень самоуважения; другая группа составляет – портрет личности с высоким уровнем самоуважения.
 5. Техники «Советы на каждый день». Знакомство и разбор простых советов как повысить самоуважение. Это упражнение проводится в форме дискуссии. Участники разбирают предложенные позиции и выделяют почему, это важно для повышения уровня самоуважения и приводят примеры.
 - *Сравнивай себя только с собой.*
Перестань сравнивать себе с другими людьми. Если ты смотришь на себя и замечаешь, что сегодня ты в чем-то лучше чем был вчера, значит ты на верном пути. Какой толк сравнивать себя, свои достижения и свою жизнь, скажем с достижениями Марией Шараповой? В этом случае всегда будешь чувствовать себя ужасно.
 - *Не надо думать о себе плохо.* Не стоит рассматривать себя и свою жизнь в темных красках. Если делать это постоянно, вы никогда не повысишь свое самоуважение, и не будешь двигаться вперед. Лучше подумай над тем, как повысить самоуважение к самому себе? И тут есть единственный путь, найди в себе, что-то интересное, свою сильную сторону и именно это выведет тебя на «свет белый».
 6. Закрепление и рефлексия содержания занятия.