

ЗАНЯТИЕ.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

1. Как вы понимаете фразу: «Человеку нужно, прежде всего, верить в себя». Для чего нужно верить в себя?

2. **Упражнение «Портрет уверенного в себе человека».** Опишите уверенного в себе человека, как вы его себе представляете

Какую одежду он предпочитает? Как общается с друзьями, родителями, одноклассниками?

3. **Упражнение «В чем проблема?»** Определите, в чем проблема каждого подростка, в предложенных ситуациях, что можно ему сказать, чем помочь.

1. «Вадик во всем старается быть похожим на других ребят. Только мама его не понимает, когда он просит купить такой же сотовый телефон, как у Вани и Толи. "Ведь у тебя же есть телефон, — говорит она, — неужели для тебя такое значение имеют какие-то вещи?"»

2. «Света боится одна выходить из дома. Проехать две остановки в автобусе или в метро для нее мучение. Она боится не чего-то конкретного, а просто ей беспокойно быть вне дома одной».

3. «Славу очень любят ребята и взрослые. Но у него есть своя тайная мука — ему трудно сказать о том, что он сам хочет. Если его спросить о чем-то важном, а хочет ли он этого, он обязательно скажет: "Не знаю, а как бы вы хотели?"»

4. **Упражнение «Ассоциации».** Вера в себя или уверенность в себе у каждого свои, запишите с чем у вас ассоциируется ваша вера в себя (например, «Если бы ваша вера в себя была деревом, то каким?», «Если погодой, то какой?»)

5. **Упражнение «Символ моей веры в себя».** Нарисуйте символическое изображение «Вера в себя».

Работа с текстом. Прочитайте и ответьте на вопросы.

Про мальчика Неудоба

В стране Суворишь, там, где суровый климат и люди весь год ходят в толстых шубах и шапках, жил один народ. И то ли очень суровый климат влиял, то ли по какой другой причине, но жил он скучно и однообразно. Все думали только о том, как бы накопить побольше денег. Когда денег было уже очень много, люди искали способы их потратить: купить что-то подороже или съездить подальше. Потом потихоньку старели и так же тихо уходили из жизни.

Но там же в стране Суворишь жил мальчик, о котором мы сейчас расскажем. Звали его Неудоб, потому что с ним неудобно было родителям и учителям. Вечно он задавал взрослым какие-то странные вопросы, не хотел слушать их мудрых советов, а главное, не хотел он жить скучно и однообразно, а хотел изменяться, хотел развиваться, хотел искать и находить в себе новые возможности, хотел делиться искорками своего внутреннего света с окружающими людьми. Но то ли климат не позволял ему изменяться, то ли мешали люди вокруг него, застывшие в однообразном движении по

кругу: заработать, потратить, заработать- И казалось Неудобу, что и сам он здесь не развивается, и пошел он тогда в дальний путь, чтобы найти в других странах людей, которые ему помогут.

В сердце его было много отваги, поэтому он прошел много стран: теплых и совсем холодных, солнечных и звездных. Где-то люди вообще почти не жили, а все делали как во сне: во сне ходили в школу, на работу, женились и так же старились. Где-то, наоборот, жизнь искрилась и бурлила. Каждую секунду люди наполняли чувствами и смыслом. Каждый человек, с которым сталкивала жизнь, воспринимался как ценность, подарок, а общение с ним — как Встреча. Можно сказать, что люди в этой стране «пели» жизнь, а кто не умел петь, тот «танцевал» ее.

А что же наш Неудоб? Он спал вместе со всеми в Сонной стране, искрился в Искрящейся. Когда он уходил оттуда, то чувствовал, что приобрел много знаний, хотя все равно не нашел, как казалось ему, источник своего развития. «Неужели никто и никогда не поможет мне?» — думал он. А однажды странная мысль посетила его: «Ведь сонных людей никто не заставляет спать. У них всегда есть возможность сделать глубокий вздох и проснуться. А «петь» жизнь тоже не всегда просто, ведь очень трудно петь серое утро или мелкий холодный дождь. Так же трудно рассмотреть искренность за дежурной улыбкой повстречавшегося тебе». И тогда вдруг понял Неудоб, что он уже получил помощь, потому что знает, кто может ему помочь.

Он с сожалением бросил последний взгляд на Искрящуюся страну, помахал рукой Сонной и медленно пошел по дороге к своей стране. Потому что он нашел свой Источник развития, доступ к своим силам, возможностям, целям и ценностям. И теперь ему очень хочется рассказать об этом другим. Может быть, им тоже захочется найти свой источник. А если очень сильно захочется, значит, они тоже его обязательно найдут.

Вопросы:

- Какой источник своего развития нашел Неудоб?
- Почему важно найти именно внутренний источник развития?
- Что будет с человеком, если он не захочет развиваться?