

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Центр детского творчества»
с. Ловозеро Мурманской области

Методическая разработка
на тему
«Упражнение «Семь шагов уверенности в себе»

Подготовила: Ярославкина Н. В.,
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории

Ловозеро-2010

Методическая разработка на тему
«Упражнение «Семь шагов уверенности в себе»

Время: 40 минут

Возраст: 14-17 лет.

Форма занятия: тренинг.

Цель: формирование умений и навыков уверенного поведения обучающихся в роли журналиста при работе в жанре интервью.

Техника проведения:

- а. Подростки рассаживаются по кругу, помещение должно быть удобным и уютным;
- б. Оговариваются правила проведения тренинга (говорить открыто, обращаться друг к другу на «Вы», вымышленными именами, строго соблюдать регламент времени и т. д.);
- в. Разминка: вводная ситуация «Я такой неуверенный в себе...». Ребята должны представиться, рассказать о себе, почему они считают себя неуверенными, что их особенно тревожит и пугает при публичных выступлениях и коммуникациях (упражнение «Катина булавка», не более 1 минуты каждый);
- г. На основе полученных рассказов о себе на разминке предлагается составить несколько советов другу, как обрести уверенность (записать на листочке, а потом озвучить);
- д. Составить общий список рекомендаций, например **«Семь шагов уверенности в себе»** (вместе обсудить и поговорить):
 1. *Дышите глубоко, наполняя воздухом лёгкие. Вы позволяете диафрагме управлять выдохом воздуха при произнесении каждого слова.*
 2. *Следите за своими руками. Если Вам «мешают» руки, сцепите их перед собой или возьмите карандаш, записывайте. Приучайте себя забывать о них.*
 3. *Смотрите на собеседника. Попытайтесь забыть о самом себе, направив все усилия на коммуникацию.*
 4. *Следите за позой. Если Вы стоите, не заплетайте ноги. Разговаривая с собеседником сидя, запомните, что самой удобной позой является неподвижная с перенесённым весом тела немного вперёд. Тогда Вы избавитесь от суетливых движений.*

5. *Двигайтесь правильно.* Ваши движения должны быть рассчитанными и неторопливыми, естественным образом вытекать из слов. Нервные и резкие движения могут напугать собеседника.
6. *Говорите медленно.* Не допускайте, чтобы скорость речи обгоняла скорость мышления. Только в этом случае Вы сумеете избежать «спотыкания» на словах.
7. *Сосредоточьтесь и расслабьтесь.* Так Вы создадите спокойную и доброжелательную атмосферу интервью. Собеседник последует Вашему примеру.

Помните! Хороший журналист – это хороший актёр. Ведите себя так, как будто Вы уже обрели уверенность в себе. Со стороны кажется, что Вы лишь задаёте вопросы. На самом деле Вы дирижируете всем оркестром;

Рефлексия-анализ:

- Понравилось ли Вам занятие?
- Что Вы узнали нового?
- Чему Вы научились?
- Будете ли Вы следовать своим рекомендациям?

Упражнение «Катина булавка»

Цель: самораскрытие, самопознание; повышение внутригруппового доверия. Садимся в круг. Один из учеников берёт в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю её не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все. Умение раскрыться перед другими — важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создаёт у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.