

Упражнения на коррекцию уверенности в себе

«Трамплин»

1. Вспомните ситуации, в которых Вы испытывали сильное позитивное или негативное волнение. Позитивные волнения изменять нельзя, необходимо позаботиться, чтобы они возникали чаще.
2. Рассортируйте ситуации, в которых возникают отрицательные эмоции, и анализируйте только те, которые возникают чаще.

Анализ проблемной ситуации.

Направления анализа:

1. установите, какой аспект ситуации вызывает проблему;
2. определите, почему именно этот аспект вызывает опасения, что в худшем случае может произойти, если Вы не овладеете ситуацией;
3. подумайте, можете ли Вы лично предпринять что-нибудь, чтобы решить проблему. Если да, то стоят ли при этом затраты ожидаемого результата. Если да, то осуществляйте задуманное. Если нет, то проверьте еще раз свое отношение ко всему этому. Подумайте, как бесконечно велика наша Вселенная, как много глобальных проблем и стоит ли волноваться по поводу этой частной ситуации.

«Преодоление сомнений в своей силе»

1. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки, озаглавив их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя хорошо проявить» и «Чего я достиг».
2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1 -2 минут. Что приходит Вам в голову? Откройте глаза и запишите Ваши положительные качества.
3. Прodelайте это для каждого заголовка. Затем просмотрите свой список. Читая каждый пункт, создайте мысленную картину того, что Вы обладаете этими качествами, талантом или имеете достижение. В заключении создайте полную картину себя самого с учетом этих качеств, талантов и достижений и заметьте, насколько приятно это осознавать.
4. Закончите тем, что представьте, будто Вас отмечают за успехи, и мысленно одобрительно похлопайте себя по спине. Вы действительно великолепны. Вы много достигли, стремясь к своей цели, и заслуживаете похвалы за это.

Упражнение «Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, учебной деятельности.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Техника «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и

заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Десять шагов уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Как совладать с тревогой

«Настройка на определенное эмоциональное состояние»

Мысленно свяжите взволнованное тревожное состояние с мелодией или цветом, пейзажем или жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала необходимо вспомнить первое, затем второе, а потом перейти к третьему, повторяя последнее несколько раз.

«Исполнение роли»

В трудной ситуации необходимо ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы от его имени.

Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.

«Мысленная тренировка»

Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

«Дыхание»

При регуляции тревожности большое значение имеет ритмическое дыхание. Во время вдоха происходит активизация психического состояния, а при выдохе - успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения. Так, для снятия напряжения, например можно делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 сек.

«Регуляция мышечного тонуса»

Для достижения эффективного снятия напряжения необходим опыт. Первоначально все упражнения необходимо проводить в спокойном месте. Упражнения желательно выполнять дважды (3-5 секунд каждое). Выполнение упражнений сопровождается ощущениями тяжести и тепла. Если первое - следствие изменения мышечного тонуса, то второе - тонуса сосудов. Сосуды тела и внутренних органов расширяются, спокойно наполняются кровью, а от мозга кровь отливает.

1. Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергетического напряжения на входе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.
2. Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко разведите пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.
3. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достичь до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

4. Сначала широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10 секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуете, как в нижней части лица по щекам и ушам распространяются легкие волны приятного потепления; исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.
5. Крепко сожмите веки как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуйте, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко поднимите брови при закрытых глазах, как будто Вы чем-то удивлены. Сняв напряжение, обратите внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы обвевают волны прохладного ветерка.

Метод систематической десенсибилизации Джозефа Вольпе

Для достижения нужного состояния с каждой группой мышц проводится цикл «напряжение — расслабление». Вот описание одного из комплексов.

Сядьте в кресло, руки положите на колени, ноги удобно расставьте, глаза закройте. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте, как воздух проходит в лёгкие до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку (для левшей — левую), крепко сожмите её в кулак. Старайтесь почувствовать напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5—10 с концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и проследите, как напряжение отступает и его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15—20 с ещё раз сожмите руку в кулак. Спустя 5—10 с снова расслабьте. Ощутите охватывающее вас спокойствие и тепло. Сосредоточьтесь только на тех группах мышц, на которые в данный момент приходится усилие, старайтесь не напрягать в это время остальные.

Проведите циклы «напряжение — расслабление» с другими группами мышцы в указанной последовательности.

1. Сжать кулак правой руки и напрячь мышцы нижней части руки. Расслабить мышцы.
2. Согнуть правую руку в локте и напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе. Расслабить мышцы.
3. Сжать кулак левой руки и напрячь мышцы нижней части руки. Расслабить мышцы.
4. Согнуть левую руку в локте, напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе. Расслабить мышцы.
5. Поднять брови как можно выше. Сконцентрироваться на лбе. Расслабить мышцы.

6. Крепко зажмурить глаза и наморщить нос. Всё внимание направить на глаза и нос. Расслабить мышцы.
7. Сжать зубы и растянуть уголки рта. Сосредоточиться на челюстях. Расслабить мышцы.
8. Наклонить голову вперёд, упираясь подбородком в грудь. Сконцентрироваться на шее. Расслабить мышцы.
9. Свести лопатки вместе, сделав глубокий вдох. Внимание на грудь и плечи. Расслабить мышцы.
10. Втянуть живот к позвоночнику. Концентрация на животе. Расслабить мышцы.
11. Теперь всё внимание на правое бедро: вытянуть ногу и поднять её на несколько сантиметров над полом. Расслабить мышцы.
12. Сосредоточиться на правой икре. Прижать пальцы ног к верхней части ботинка. Расслабить мышцы.
13. Внимание на правую стопу. Оперевшись на кончики пальцев, повернуть стопу вовнутрь. Расслабить мышцы.
14. То же самое проделать с левой ногой.
15. В заключение сделайте два-три глубоких вдоха, и вы почувствуете, как расслабленность «течёт» по телу от рук к ногам через плечи, грудь, живот. Когда будете готовы открыть глаза, начните медленно считать от 10 до 1. С каждой цифрой будете ощущать себя всё более свежим и бодрым.

Абдоминальное дыхание

(очень простой и эффективный метод)

1. Сядьте удобно и сложите руки на коленях. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:
2. Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
3. Задержите дыхание на несколько секунд.
4. Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.
5. Повторите цикл.

Визуализация

Можно применить технику визуализации.

Она заключается в том, что Вы подробно представляете себе место, в котором хотели бы находиться (например, на пляже или в лесу), и на некоторое время мысленно переноситесь туда. Попробуйте дать свободу своему воображению, постараться расслабиться и сосредоточиться на своих ощущениях, возникающих образах. Большое значение имеют также звуки, запахи, тактильные ощущения. Если Вы на пляже, надо почувствовать под собой землю или песок. Какой он? Сухой или мокрый, золотистый или

белый, теплый или горячий? Почувствуйте теплый или прохладный бриз, его силу, запах морской соли, водорослей, цветов, шум моря и т.д. Ваше дыхание подстраивается под него. Обратите внимание, во что вы одеты, какое время суток сейчас, что вы видите, какого цвета вода и пена от волн, какова температура воды и воздуха, какого цвета и формы окружающая растительность, какова она на ощупь и т.д.

Во время этого упражнения нужно лечь или сесть поудобнее, можно включить музыку или запись звуков природы (шум волн, дождь, пение птиц, ночь в джунглях), а также воспользоваться ароматической лампой с маслом или понюхать любимый аромат. Эти мероприятия должны содействовать расслаблению мышц и отвлечению от болевых ощущений. Можно вспомнить что-то приятное, что происходило с Вами раньше и предельно четко вспомнить детали и ощущения этого момента.

Второй способ этой серии заключается в визуализации переживания тревоги, страха, волнующей проблемы.

Обратите свой внутренний взгляд на место, в котором сосредоточены неприятные ощущения, или на ваши негативные эмоциональные реакции.

Теперь представьте себе: если бы это выглядело как образ, то каков этот образ?

Когда вы видите образ, просто оставайтесь с ним и с ощущением некоторое время. Не нужно ничего делать специально. Просто смотрите. Просто осознавайте. Возможно, вы сможете это назвать для себя. Например: «Сейчас я чувствую страх, и мой страх выглядит как яркое огненное пламя».

Позвольте проявиться этим ощущениям или переживаниям явно. Наблюдайте. Вам ничего не нужно делать специально, не нужно производить особых действий. Смысл в том, чтобы расслабиться и наблюдать.

Теперь задайтесь вопросом: какое средство поможет мне с этим справиться? И представьте себе этот образ. Например, если симптом выглядит как огонь, вы используете образ воды. И потушите огонь.

Делайте это не торопясь и наблюдая за тем, как меняется ваша внутренняя картинка.

Постепенно возвращайтесь к себе, обратите внимание на то, что изменилось в вас. Дайте себе еще некоторое время для релаксации и размышления.

В целом, можно сказать, что, когда вы испытываете беспокойство, тревогу, страх, следует сосредотачивать внимание на чем-то другом, кроме этих отрицательных эмоций. Можно использовать аутотренинг, произносить фразы наподобие: «Я могу справиться с проблемой».

Это так называемые ***позитивные утверждения***.

Позитивные утверждения — это мысли, которые взрослый или ребенок внушает себе, повторяя их про себя или вслух.

Смысл этой техники заключается в следующем.

Каждый человек строит свою жизнь в соответствии со своими

убеждениями. Убеждения — это наши устойчивые мысли о себе и обо всем, что нас окружает. Они являются ведущей силой в нашей жизни. В любой ситуации мы поступаем так, как нам подсказывают наши убеждения. С этим согласится каждый. Но есть другая сторона, которая не столь очевидна. Наши мысли, которые всегда возникают на основе наших убеждений, являются мощной силой, притягивающей в нашу жизнь те события, которые соответствуют нашим убеждениям.

Примеры позитивных утверждений

- Каждый день все изменяется к лучшему.
- Я здоров и силен.
- Я чувствую себя хорошо.
- Я чувствую себя прекрасно.
- Я чувствую себя отлично.
- Я чувствую себя великолепно.
- Я спокоен и расслаблен.

Вот еще некоторые утверждения:

- У меня много друзей.
- Все, кто хорошо знает меня, любят меня.
- Я люблю всех, и все любят меня.
- Я люблю своих друзей.
- Люди рады видеть меня. (Одноклассники рады видеть меня.)
- Я уверен в себе. Я справлюсь.
- Я способен хорошо учиться.
- Я способен решать трудные задачи (по математике).
- У меня большие способности к изучению разных языков.
- У меня большие способности к английскому языку.
- Я люблю свою жизнь. Она очень интересная.
- Со мной случается все только хорошее.
- Я везучий.
- Я счастливый.

Советы при повторении позитивных утверждений

1. В утверждении всегда нужно говорить о том, чего вы хотите, а не о том, чего вы не хотите.
2. Утверждение должно быть коротким! Не более 10 — 12 слов.
3. Утверждения нельзя повторять автоматически, нужно думать о том, что произносишь.
4. Помните, что утверждения нужно повторять как можно чаще! Если вы решили изменить ситуацию в лучшую сторону, отнеситесь к этому ответственно.
5. Не разочаровывайтесь, если сразу не добьетесь успеха! Изменения

произойдут не сразу, что должно пройти какое-то время. Будьте терпеливы!

Преодоление проблем и целеполагание

«Превращаем проблему в цели»

1. Создание образа цели (Как поймёте что достигли цели?)
 - цель должна быть сформулирована позитивно, «без НЕ»;
 - цель должна находиться под собственным контролем, зависеть от самого человека;
 - результат должен выражаться в ощущениях (быть видимой, слышимой, осязаемой).
2. Определение сроков (когда и где?). Сроки должны быть реальны (не «завтра»).
3. Определение необходимых действий и ресурсов (что надо сделать и что для этого потребуется).
4. Проверка на «экологичность» (что вы приобретёте и чего лишитесь в результате достижения цели? Каковы будут последствия для вас и вашего окружения?)
5. Прогнозирование возможных препятствий (что может помешать и как это преодолеть?).
6. «Подстройка» к будущему (Каковы будут первые шаги уже сегодня?).
7. Рефлексия (что получилось / не получилось).

Внутреннее кино

Вспомните какую-либо жизненную проблему, беспокоящую вас в данный момент, решение которой вы ищете, и кратко, в 1-2 предложениях, запишите суть данной проблемы. Потом представьте, что вам нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4 - 5 коротких сцен - кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарий готов, необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что вы сидите в кинотеатре и видите на экране кадры,

отснятые по вашему сценарию. Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, важно минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели на вас эти кадры и какие выводы вы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Это одна из техник психологической работы с проблемами — *деперсонализация*. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как нечто, не имеющее отношения к нему лично, по отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта — представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.

Через три года

Составьте список наиболее важных дел занимающих вас в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых вы работаете (3 - 5 пунктов). Теперь представьте себе, что вы стали старше на три года, и подумайте об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

Лестница достижений

Подумайте о какой-либо цели, которую вам хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко запишите ее. После этого необходимо нарисовать на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек.

Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Запишите около первой и последней ступенек по 2- 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута неполностью. После этого подумайте, на какой ступеньке достижения цели вы находитесь в настоящий момент, обозначьте эту позицию и запишите 2- 3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед вами ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Запишите или зарисуйте основные соображения на этот счет.

Уживаться с другими

Каждому для собственной же выгоды необходимо учиться находить пути к разумным компромиссам и прощать.

Прощать другим их недостатки - это хорошее качество. Это великодушие! Не говоря уже о том, что то, что в другом нам кажется недостатком, на самом деле может оказаться лишь нашим субъективным мнением, а остальные, наоборот, могут расценить это как достоинство.

Искусство уживаться, в первую очередь, необходимо не тому, к кому вы обращаетесь, а лично вам, для вашего душевного спокойствия и здоровья, ваших хороших отношений с окружающими людьми. Особенно с близкими. Нельзя ими распоряжаться как принадлежностью своего быта. Их границы нужно оберегать, как свои. Тем более, что это так и есть.

Искусство уживаться с людьми неизбежно выводит на вопросы самовоспитания и самоуправления личности. Без воли тут не обойтись. **ВОЛЯ** - это не только тормоз перед соблазнами, но и великий стимулятор поступков и действий, а также умение владеть собой в любых условиях.

Нередко настоящей бедой становится неумение обращать внимание на решающее, и это весьма плачевно отражается на межличностном общении.

БЕЗ ВНИМАНИЯ К ДРУГОМУ - НЕТ И ПОЛНОЦЕННОГО ОБЩЕНИЯ С НИМ.

ИСКУССТВО УЖИВАТЬСЯ ПОКОИТСЯ НА ТРЕХ КИТАХ: ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ДОБРОТЕ И МЯГКОСТИ.

Составитель: педагог-психолог Барина А.С.

