**Занятие 7: «Формула самооценки»**

**Цель:** повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

**Упражнение-разогрев «Крокодил»**

*Содержание:* Группа делится на две команды. Каждая загадывает какой-либо предмет (строчку из песни, пословицу). Затем из противоположной команды выбирается участник, которому сообщается загаданное. Он должен без слов объяснить, что было загадано.

**Правила группы (повторение)**

**Формула самооценки**

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

**САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ**

Есть только два способа повысить самооценку:

1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;

2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удается только великим людям. Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

**Сказка «История Осины»**

*Сегодня вы познакомитесь со сказкой про Осину, которая очень хотела измениться, стать другой, и узнаете, что из этого у неё получилось. Итак:*

*Жила-была Осина. И однажды она захотела стать Ольхой. Уж очень у той все хорошо складывалось: и растет в удачном месте, и деревья рядом благородные стоят, и солнце ласково светит, и сережками красивыми увешана. А что Осина? Растет в темном и сыром лесу. Солнышко к ней совсем редко заглядывает, а люди и вовсе почему-то стороной обходят. Не уважают, что ли?*

*И начала Осина меняться. И станет, как Ольха, и веточки расправит, и по сторонам посмотрит, и все ждет, когда у нее сережки появятся. Так старалась Осина, так старалась! Даже слух по лесу пошел: «Смотрите, Осина меняется. Как интересно!»*

*Итак, Осина начала меняться, но что-то ей совсем плохо после этого стало. Даже ствол болеть начал, а веточки и вовсе опустились. Загрустила Осина: хотела как лучше, а получилось еще хуже.*

*Опечалилась она, даже всхлипнула, но вдруг услышала: «Не печалься, милое деревце!»*

*Посмотрела Осина по сторонам и увидела Солнечный Лучик. Он ласково смотрел на нее и почему-то улыбался.*

*— Это я — милая? — продолжая всхлипывать, спросила Осина. — Да от меня все отворачиваются. Неужели я такая страшная?*

*— Ты милая и славная, — сказал Солнечный Лучик, согревая деревце. — а что другие говорят, так это просто их выдумки о тебе. И кто сказал, что они верные?*

*— Они и сказали, — ответила Осина, — ведь их много.*

*— А ты поверила. А зачем? — спросил Лучик. — И заметь, я от тебя не отворачиваюсь. Ты мне нравишься.*

*— Нравлюсь? — удивилась Осина. — А за что?*

*— За то, что ты есть, за то, что растешь, несмотря на суровые условия, в которых живешь, за то, что другим помогаешь, — ответил Лучик.*

*— Кому же это я помогаю? — еще больше удивилась Осина.*

*— Вон тем грибам, что рядом растут, — произнес Лучик. — Ты же для них почву подготавливаешь, защищаешь от проливного дождя и палящего солнца. Они ведь так и называются — подосиновики. Неужели забыла?*

*— Да, — согласилась Осина, — я совсем забыла о них, пока изменяла себя.*

*Осина сказала:*

*— Я совсем забыла о тех, о ком заботилась, пока себя изменяла.*

*— Ты не себя, ты себе изменяла, — уточнил Лучик. — Так старалась, что даже заболела. А всего-то надо было просто быть собой.*

*— Быть собой? А другие, что скажут они? — волнуясь, спросила Осина.*

*— Что скажут другие? — переспросил Лучик. — Не знаю. Всем ведь не угодишь, да и не нужно это. А кому ты понадобишься — сами к тебе придут. Кто-то за грибами, а кто-то просто захочет рядом постоять, энергию твою почувствовать.*

*— Наверное, ты прав, Лучик, — впервые за долгое время улыбнулась Осина и выпрямилась.— Спасибо тебе за участие, теплоту и доброту твою. Я все поняла.*

*Увидимся завтра?*

*— Увидимся, — улыбнулся Лучик и поднялся в высокое небо.*

*— До свидания, — сказала Осина и помахала ему вслед своими зелеными листочками.*

*А наутро, проснувшись, она внимательно посмотрела по сторонам и с удивлением сделала первое открытие:*

*— Как же здесь светло! Значит, так сыро мне было от собственных слез, а пасмурно — от грустных мыслей?*

*И, вздохнув, Осина еще внимательнее посмотрела вокруг.*

*— Вот это да! Все деревья разные, непохожие друг на друга, и каждое по-своему интересно! — сделала она второе открытие. — И Ольха — дерево как дерево, не лучше и не хуже других.*

*Удивленная открытиями, Осина задумалась и вдруг поняла: «Как же хорошо быть собой!»*

*Она выпрямилась, встряхнула веточками и улыбнулась навстречу новому дню.*

*— Здравствуй, милая, — сказал появившийся Солнечный Лучик и заиграл в яркой зеленой листве.*

Анализ сказки «История Осины»

1. Почему Осина захотела стать Ольхой?

2. Отчего у нее это не получилось?

3. Как она стала себя чувствовать после всех попыток измениться?

4. Что хорошее увидел в Осине Солнечный Лучик?

5. Чему он ее научил?

6.. Почему важно быть собой?

Каждый человек должен уважать себя и принимать таким, какой он есть. Уважать себя — значит гордиться своими хорошими поступками.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Каждый человек неповторим и представляет ценность. Уважать себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе. Уважать себя – уважительно относиться к окружающим. Уважать себя – значит, верить в себя.

**Упражнение «Розовый куст».**

*Психолог:*Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в цветущий куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например розовым кустом. В какой же именно куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета?

Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Не беспокойтесь за свой рисунок — он вовсе не должен быть лучшей работой; если где-то не получится изобразить детали, то можно объяснить. Далее каждый рассказывает про свой куст, который он нарисовал.

**Завершение занятия.**

Подростки делятся своими впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет. Ведущий предлагает оценить их впечатления на специальном графике по 10-бальной шкале.

Психолог: «Всем спасибо за активное участие, мне очень приятно было с Вами работать и общаться (комплимент). До следующей встречи!»