

| Сценарий воркшопа по повышению самооценки

Название: "Я — уникален: путь к уверенности в себе"

Целевая аудитория: Школьники 12-16 лет

Продолжительность: 2 часа

| Цели воркшопа:

1. Помочь участникам понять, что такое самооценка и как она влияет на жизнь.
2. Научить участников методам повышения самооценки.
3. Создать безопасное пространство для обмена опытом и поддержкой.

| Структура воркшопа:

| 1. Введение (15 минут)

- Приветствие участников.
- Краткое знакомство: Каждый участник называет свое имя и одну положительную черту о себе.
- Объяснение целей и программы воркшопа.

| 2. Теоретическая часть (20 минут)

- Что такое самооценка?
- Определение самооценки.
- Влияние самооценки на поведение и эмоции.
- Факторы, влияющие на самооценку:
 - Внешние (мнение окружающих, успехи в учебе и спорте).
 - Внутренние (самовосприятие, внутренний диалог).

| 3. Упражнение "Лестница успеха" (25 минут)

- Описание: Участники рисуют лестницу, где каждая ступенька — это достижение или положительное качество.
- Инструкция:

- На каждой ступеньке написать одно достижение или положительную черту.
- Обсудить в группах по 3-4 человека, что они написали и как это влияет на их самооценку.

| 4. Групповая дискуссия (20 минут)

- Темы для обсуждения:
- Как мы можем поддерживать друг друга?
- Что мешает нам чувствовать себя уверенно?
- Цель: Создать атмосферу поддержки и понимания.

| 5. Упражнение "Письмо себе" (20 минут)

- Описание: Каждый участник пишет письмо самому себе, в котором отмечает свои сильные стороны и достижения.
- Инструкция:
- Написать в настоящем времени, как будто они уже достигли своих целей.
- Письма можно будет сохранить и перечитывать в трудные моменты.

| 6. Заключительная часть (15 минут)

- Обсуждение: Как участники могут применять полученные знания в жизни?
- Обратная связь: Участники делятся своими впечатлениями о воркшопе.
- Заключительное слово: Подчеркнуть важность поддержки друг друга и работы над самооценкой.

| Материалы:

- Листы бумаги и ручки для упражнений.
- Маркеры и фломастеры для рисования лестницы успеха.
- Музыка для создания комфортной атмосферы (по желанию).

| Примечания:

- Обеспечить безопасное пространство, где участники могут делиться своими мыслями без страха осуждения.
- Поддерживать позитивный настрой на протяжении всего воркшопа.

Этот сценарий поможет школьникам лучше понять себя, развить уверенность в своих силах и научиться поддерживать друг друга.