Автор: Administrator 11.11.2021 16:53



11 ноября 2021 года педагог-психолог Центра постинтернатного сопровождения провела для выпускников организаций для детей-сирот групповую консультацию с□ элементами тренинга «Как повысить самооценку и стать увереннее»

.

В ходе консультации психолог познакомила ребят с понятием «самооценка», ее видами, признаками уверенного, неуверенного и самоуверенного поведения. Небольшое анкетирование помогло сформировать представление участников о собственной самооценке. Далее ребята познакомились с приемами и способами повышения самооценки, выполнили несколько практических упражнений, позволяющих повысить самооценку: «Ощущения уверенности», «Что мне в тебе нравится», «Дружба с зеркалом», «Дневник достижений», «Найти в своих недостатках достоинства», «Аффирмации».

В конце каждый встречи каждый получил буклет с □ советами и рекомендациями по повышению самооценки и выработке уверенного поведения.