**Психологическая адаптация молодых специалистов**

Психологическая адаптация молодых специалистов предусматривает:

* Наличие психологически комфортных условий для профессиональной деятельности педагога.
* Оказание молодому специалисту ненавязчивой психологической помощи при решении вопросов, возникающих в процессе работы.
* Психологическое обеспечение условий для формирования и развития профессиональной компетентности в интересах школы и запросов, интересов, потребностей самого молодого специалиста.

Адаптация молодого специалиста в образовательном учреждении включает в себя:

* актуализацию "сильных сторон" деятельности педагога и спокойное преодоление "проблемных ситуаций", возникающих в его профессиональной деятельности;
* анонимность разрешения "проблемных ситуаций", возникающих в профессиональной деятельности молодого специалиста, непубличном характере решения проблем и публичном характере представления достижений;
* создание условий для наиболее полной реализации педагогом его профессиональных возможностей, создание различных "ситуаций успеха".

Между тем, опыт показывает, что та помощь, которую получают молодые специалисты на местах, является недостаточной. На основе анкетирования молодых специалистов были выявлены следующие проблемы, с которыми сталкивается молодой педагог:

* Нарушение дисциплины учащимися.
* Попытки общения старшеклассников с молодым учителем как со сверстником.
* Психологическое напряжение, связанное с большой нагрузкой молодого учителя.
* Трудности взаимоотношений родителями (стереотипное поведение родителей в отношении возраста молодого учителя).

Цель данной программы состоит в изучении факторов и проблем психологической адаптации молодых специалистов в системе образования с точки зрения традиционных и инновационных процессов, а также в оказании психологической помощи молодым специалистам при решении проблем, возникающих в процессе деятельности.

Задачи программы:

* выявить проблемы психологической адаптации молодых специалистов в системе образования;
* посредством тренинговых занятий с молодыми специалистами показать влияние факторов мотивации, коммуникации, стресса, среды на процесс психологической адаптации молодых специалистов в системе образования.
* В соответствии с анализом ситуации, данными анкетирования был разработан тематический план тренинговых занятий, направленных на решение проблем психологической адаптации молодых специалистов.

Тематический план тренинговых занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Сроки | Количество часов |
| 1 | Осознание профессиональных страхов и пути их преодоления | Сентябрь | 1 |
| 2 | Учитель – ученик: проблемы взаимодействия. | Ноябрь | 1 |
| 3 | Вместе с родителями | Январь | 1 |
| 4 | Учительский стресс. | Март | 1 |
| 5 | Как провести родительское собрание | Май | 1 |

**Советы молодому педагогу**

Первый раз в первый класс... Сегодня используем это выражение не по традиционному назначению, а чуть интерпретируем. В роли первоклассника выступает молодой учитель, который только начинает делать свои первые шаги в школе, проводить первые уроки, впервые оценивать учебные достижения учеников.

Школьная кухня знакома молодому педагогу только со стороны школьника, которым недавно был он сам. Теперь ему надо учиться воспитывать других. Бесспорно, искусством преподавания можно полностью овладеть, только общаясь с детьми, ведь любая теория не может быть полной без практики. Настоящее становления учителя проходят именно в школе, а не в университете: только в классе, среди учеников человек поймет, призван он быть учителем, хочет ли быть им. Без любви к детям и желание учить их не будет хорошего педагога.

**Трудности адаптации**

Первым этапом адаптации молодого специалиста является знакомство с коллективом. Учитель идет в школу, которая должна стать не только местом его работы, но и вторым домом. Здесь он должен найти свой уголок среди уже установленных и закрепленных контактов. Отношения внутри учительского коллектива является тем фактором, который влияет на молодого сотрудника в первую очередь.

Как его воспримет коллектив? Позволит полностью интегрироваться? Признает своим, пусть и не сразу? Подобные вопросы волнуют каждого. Именно на этапе знакомства со средой появляются первые трудности, которые надо правильно преодолевать. Если коллектив встретил нового человека не с широкими улыбками и распростертыми объятиями, то это вовсе не означает, что ему не рады.

Ведь большая радость может свидетельствовать о неискренности. Коллеги еще не знают педагога, поэтому просто выжидают. Влиться в коллектив не так уж трудно, надо просто быть собой. Не уподобляться полностью, не приспосабливаться к тому, что тебе не нравится, а показывать себя настоящего, уважая при этом уже закрепленные правила.

Для установления равновесия между средой и индивидом нужно желание обеих сторон. Нельзя кого-то приспособить к себе в одностороннем порядке, надо идти на уступки и самому. Это уже совет для старших учителей, которые умеют не только учить детей, но и помогать утверждаться в качестве воспитателя коллеге, который только начинает работать. Опытные педагоги, должны всячески помогать молодому специалисту, могут занимать нейтральную позицию. Они только ждут и наблюдают за тем, как подаст себя новый сотрудник.

Безэмоциональное восприятие своей работы молодой учитель воспринимает обычно негативно, ведь он не уверен в себе. Новичку не хватает реального опыта, который имеют коллеги и который позволяет им лучше оценивать процесс обучения. Он хочет реакции. Не обязательно похвалы, подойдет и критика, только она должна быть конструктивной. Советы и наставления также нужны молодому педагогу. В то же время слишком большой контроль, четкие рамки, которые определяют другие, не дают возможности полностью раскрыться, показать все таланты.

Обучая коллег, старшие педагоги должны помнить, что сами могут многое почерпнуть у новичков. Энтузиазм, непосредственность, очарование молодости, свежесть мысли - эти качества, присущие молодому учителю, делают его интересным для школы. Не надо забывать, что новые веяния полезны, и загонять молодого учителя в сложившиеся годами стереотипы преподавания не имеет смысла. Главная задача учителя - воспитывать, а не слепо выполнять программу того или иного курса.

Знакомство с учениками, которых будет учить, - второй этап адаптации учителя. Сколько бы раз педагог не перечитывал «должностную инструкцию молодого учителя», он не узнает всех своих настоящих функций и обязанностей. Не формальных, а реальных. Инструкция советует, что делать, но не отвечает на вопрос: как именно? Она рассматривает детей в целом, а учитель должен видеть в каждом ученике личность, стремящуюся тем или иным способом показать себя. Уметь подобрать слова - вот главное в работе учителя с учеником.

Заходить первый раз в класс страшно, потому что кажется, что без опыта ты еще никто, что дети не воспримут тебя серьезно, не захотят сотрудничать. Обо всех этих беспокойствах надо забыть и сказать себе: «Это твой класс, твои дети, которых ты должен чему-то научить». Для каждого ребенка можно найти подход, если хорошо поискать. Не надо бояться учеников, не надо их пугать, нужно находить точки соприкосновения.

Важно, чтобы молодой специалист четко определил границу с первых дней. Показал, кто есть кто в классе и какие у кого права. Вместе с тем надо оставлять ученикам определенный диапазон свободы, но каким он будет, определяет сам учитель. Это зависит от того, в какой атмосфере ему комфортно работать и какой стиль преподавания он выберет. Педагог должен приходить на урок с желанием не просто изложить материал, а научить учащихся.

Учитель может многое почерпнуть у своих детей, надо только внимательно слушать их. Даже глупые реплики имеют свой подтекст. Ученики показывают свое отношение к учителю и уроков разными способами. Для того чтобы понимать их, надо наблюдать и изучать. Боясь шума в классе, учитель забывает о том, что идеальная тишина может быть знаком невнимания.

**Искусство совершенствоваться**

Преподавание - большое искусство, которое совершенствуют всю жизнь. Молодой специалист только начинает постигать его. Но он будет учиться, все в его руках. Мастерство учителя формируется во время общения с каждым новым учеником. Но не стоит воспринимать учителя-новичка только в перспективе, что характерно как для него самого, так и для старших сотрудников.

«Через некоторое время я стану опытным, смогу лучше учить детей». К этому часто побуждают коллеги, которые твердят, что все у него впереди. На самом деле, молодой педагог уже имеет все необходимое для того, чтобы воспитывать детей. А с опытом он только совершенствует свои навыки. Его большое желание заменить мастерство старшего мастера.

Главным показателем хорошего педагога была и остается любовь к школе и детям. Также настоящий учитель должен верить в лучшее. Верить в своих детей, верить, что сможет научить даже худшего ученика, и иметь большое желание сделать это. Его вера должна передаваться школьникам. Дети - это наше будущее. Для того чтобы оно было светлым, надо показать детям их нужность, научить их всегда хотеть большего.

Тренинг: Осознание профессиональных страхов и пути их преодоления

Цели тренинга: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых учителей.

Задачи:

Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.

Создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений.

Отработка различных способов межличностного восприятия. Осознание педагогами своих личностных особенностей  и  изменение в позитивную сторону отношения  к себе и другому человеку.

Предоставление возможности молодым педагогам и воспитателям лучше узнать друг друга и традиции учреждения.

Материалы: памятка для молодых учителей , повязка на глаза, листы бумаги по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры.

ХОД ТРЕНИНГА

1. Упражнение «Кто родился в мае…»

Группа рассаживается по кругу. Учителям объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать. Варианты высказываний:

– у кого голубые глаза – трижды подмигните;  
– тот, кто сегодня утром  съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;  
– кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;  
– кто любит кошек, трижды промяукайте;  
– у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;  
– кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;  
– у кого есть веснушки, пробегите по кругу;  
– замужние опишите в воздухе большую восьмерку рукой;  
– пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;  
– тот, кого принуждали прийти в эту группу, должен затопать по полу ногами и крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»;  
– у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребенка);  
– кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;  
– кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;  
– тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажется как это делается;  
– кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

2. Вступительное слово

«Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным условиям, к коллективу тех сотрудников, которые их окружают. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше. Но, так или иначе, все педагоги, пришедшие впервые в учреждение, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности. Некоторые молодые учителя описывают период своей адаптации к учреждению как сложный, напряженный. Другие наоборот отмечают, что им было довольно легко адаптироваться к новым условиям. Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые попали в нашу школу. Попытайтесь вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего».

Психолог предлагает высказаться об этом в кругу. Высказываются как молодые педагоги, так и педагоги, уже проработавшие в данной школе несколько лет.

Высказываясь, стараться обращать внимание на следующие вопросы:

На что я обратила внимание, придя первый раз в данную школу?

Какие чувства я испытывала при этом?

Что я обо всем этом подумала?

Как изменились сейчас мои первоначальные представления?

Итак, социально-психологическая адаптация сотрудника представляет собой процесс включения  специалиста в новый трудовой коллектив.

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Сейчас мы попробуем смоделировать процесс адаптации нового сотрудника.

В помещении расставляются стулья и другие препятствия. Одному из участников на глаза одевается повязка. Остальные участники играют роль поводырей. Их задача – провести его мимо препятствий с помощью инструкций.

После выполнения упражнения задаются вопросы:

– как себя чувствовали в роли «слепого», в роли «поводыря»?  
– какие были трудности в процессе выполнения задания?  
– какая связь обнаруживается между чувствами у «слепого» в этом упражнении и чувствами молодого сотрудника в процессе адаптации?

4. Упражнение «Мои профессиональные планы».

Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмышлять над тем, чего он ожидает от своей профессиональной жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы.  
Начать процедуру можно следующим образом:

1. «Прошлое, настоящее и будущее».

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих профессиональное прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями.  
После выполнения задания группе предлагается обсудить представленные рисунки.   
Вопросы, которые могут задаваться:

Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?

Какая между ними связь?

Чем отличаются рисунки участников? и т.д.

2. «Значимые профессиональные события в прошлом и наиболее желанные в будущем».

Каждому участнику предлагается представить свою профессиональную жизнь и найти два события, наиболее значимые в прошлом и два события, которые наиболее желанны в будущем. При обсуждении делается акцент на события, ожидаемые в будущем.  
Вопросы для обсуждения:

От кого зависит возможность осуществления этих планов?

В какое время они должны произойти?

Что может помешать тебе осуществить свои планы?

Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д. Желательно, чтобы каждый участник группы принял участие в этой процедуре.

Основной смысл данного тренингового действия – принятие каждым на себя ответственности за свое ближайшее профессиональное будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их. При этом эффект будет более высоким, если профессиональные перспективы каждого участника зафиксировать еще и на бумаге.

5. Упражнение «Чемодан»

Группе объявляется, что сейчас каждому молодому педагогу дается воображаемый чемодан и участникам предлагается «собрать» его в «дорогу» – профессиональный путь в данной школе. «Вещи» – пожелания, советы, качества, которые понадобятся для успешного профессионального и личностного развития.

6. Рефлексия по кругу.

Участники делятся впечатлением от тренинга.

Тренинг « Способы совладания с учительским стрессом»

Цель: снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Задачи:

Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.

Сохранять психическое здоровье педагогов.

Оформление: стендовая информация “Первая помощь при остром стрессе”, книжка – раскладушка “Антистрессовые приемы”.

Оборудование: листочки, ручки, записи с музыкой природы, магнитофон, мяч, бланки с тестом “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” (по А. И. Тащевой, 2000), звезды разного цвета, наклеенные на фоне “неба”, карточки с буквами для звуковой гимнастики.

Участники: педагоги (10-12 человек).

Условия поведения: кабинет психолога (комната психологической разгрузки) или класс с большим количеством зелени, в котором стулья стоят полукругом.

Время проведения: 45 минут.

Ход занятия

1. Вводная беседа.

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет правила.

Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: “ Я думаю”, слушать друг друга внимательно.

Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время.

Принцип нашего занятия “Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму”. Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

В течение тренинга нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.

2. Знакомство и введение в тренинг.

А) Упражнение “Знакомство”.

(Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называете свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Светлана – “смелая” . Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Любая психологическая игра имеет “двойное дно” – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.

3. Разминка.

А) Упражнение-разминка “Карандаши”

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить.

4. Основная часть.

А) Упражнение “Без маски”.

Давайте сейчас попробуй поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! (Приложение 1)

Б) Тест “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” ( по А. И. Тащевой, 2000).

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “посвседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессовоустойчивостью у нас. (Приложение 2).

Практическая часть.

В) Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

-смех, улыбка, юмор,

– размышление о хорошем, приятном,

– различные движения типа потягивания,

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

– “купание” в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Г) Упражнение “Путешествие” (медитация)

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно гуда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Д) Упражнение “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.

Е) Упражнение (Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Здесь есть звезды и учителей нашей школы, помните на одном из прошлых тренингов делали эти звезды, они тоже дарят людям…..

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды.

Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?”\_ спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни или могу предложить вашему вниманию

“Мантра от усталости”

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек человек.  
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.  
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.  
Я уникальна во всей Вселенной.  
Я единственная в своем роде и неповторимая.  
Таких как я больше нет.  
И так – с каждым человеком.  
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.  
Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

5. Подведение итогов.

6. Рефлексия занятия.

Упражнение “Закончи предложение” .

– Во время занятия я поняла, что…  
– Самым полезным для меня было…  
– На занятии мне не понравилось…  
– Если бы я еще раз попало на тренинговое занятие, то я хотела бы…

7. Прощание.