**Методическая разработка классного часа «Я утверждаю себя»**

*Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать.*

*И. Лафатер, швейцарский мыслитель XVIII в.*

Классный час, посвященный проблеме самоутверждения в подростковом возрасте.

По наблюдениям психологов и педагогов, в 13-14 лет очень значимым для подростка становится самоутверждение. Основным способом самоутверждения в этом возрасте становится общение. Именно в общении реализуется потребность подростков самоутвердиться в коллективе, занять в нем достойное место. Но, к сожалению, 60% подростков выбирают негативные способы самоутверждения: словесные оскорбления, насилие, посягательство на чужую собственность, вандализм и т. п. В связи с этим актуальной становится задача обучения детей положительным формам самоутверждения, развития способности противостоять аморальности общества. Этим вопросам посвящен предлагаемый классный час.

**Цели:** дать представление о правильном, положительном самоутверждении личности в различных сферах; ознакомить с понятиями «самоутверждение», «достоинство», «честь», «авторитет» лидерство»; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к активному положительному самопроявлению и самовыражению.

**Форма проведения:** час общения.

**Подготовительная работа с детьми**: выбрать исполнителей для проблемной ситуации (4 ученика).

**Оборудование**: сделать ксерокопии (по одной на парту) таблицы «Ситуации самоутверждения» (см. ниже).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N  п/п | Ситуации самоутверждения | |
| 1 | Режиссер. Вы дежурите по классу, а ваш напарник, как всегда сбежал. Учитель требует, чтобы вы делали уборку один.  Актер. Извините, но его обязанности я больше выполнять не буду. | |
| 2 | Режиссер. Сосед попросил у вас словарь, а вы в это время сами им пользуетесь. Категорически откажите. Актер. Нет, мне самому он нужен! | |
| 3 | Режиссер. Приятель занял у вас денег, обещая скоро вернуть, но вместо этого снова просит взаймы. Вежливо откажите. Актер. Извини, но у меня больше нет денег. | |
| 4 | Режиссер. Вам нужно дописать сочинение, но друг зовет гулять. Ответить вежливым отказом.  Актер. Извини, но я сейчас не могу. Освобожусь через час и тогда пойду гулять. | |
| 5 | Режиссер. Вы перешли в другую школу. В новом классе вы никого не знаете. Познакомьтесь с мальчиком (девочкой). Актер. Привет, меня зовут (имя), как тебя зовут? | |
| 6 | Режиссер. Вы идете в театр, но не знаете, как к нему проехать. Спросите кого-нибудь, как проехать.  Актер. Извините пожалуйста, как мне добраться до...? | |
| 7 | Режиссер. На улице вам нужно срочно узнать время. Спросите у прохожего, который только что посмотрел на часы.  Актер. Простите, скажите, пожалуйста, который час? Спасибо. | |
| 8 | Режиссер. Ваш знакомый участвовал в телепередаче, прославился на весь город. Выразите свою радость при встрече. Актер. Привет, ну, ты даешь! Я так рад(а) за тебя! | |
| 9 | Режиссёр: На уроке ученик повздорил с учительницей. Ученик оказался неправ. Необходимо искренне извиниться  Актёр: Надежда Петровна, простите меня за скандал. Я был неправ. Я постараюсь исправиться. | |
| 10 | Режиссер. У вашего друга неприятности. Нужно выразить сочувствие.  Актер. Я тебе очень сочувствую. Но не падай духом - с кем не бывает! Если нужна моя помощь, обращайся. |  |

**Оформление:**

- написать на доске тему, эпиграф;

- написать на доске:

***Способы самоутверждения:***

- самоподавление;

- доминирование;

- конструктивное самоутверждение.

**План классного часа**

I. Интерактивная беседа по теме «Как люди утверждаются?»

II. Проблемная ситуация «Три способа самоутверждения».

III. Интерактивная беседа по теме «Можешь ли ты утверждать себя конструктивно?».

IV. Ролевая игра «Театр самоутверждения».

V.  Заключительное слово.

VI. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**1. Психологический настрой**

*Здравствуйте те, кто весел сегодня!   
Здравствуйте те, кто грустит!   
Здравствуйте те, кто общается с радостью!   
Здравствуйте те, кто молчит!*

Давайте улыбнёмся друг другу и начнём разговор о том, что волнует, на мой взгляд, всех. Мы поговорим о человеке. Ещё древние говорили, что человек – самый загадочный сфинкс на Земле. Наши современники тоже считают, что человек – самое простое и самое сложное. Как научиться понимать самого себя? Если я спрошу об этом вас, то, наверняка, получу разные ответы. И каждый из вас по-своему будет прав, потому что все вы неповторимы и индивидуальны. И вы подтверждаете это, постоянно произнося слова «МОЁ», «ПО-МОЕМУ», «Я». А что же представляет собой это маленькое, но такое ёмкое слово «Я»? Человек - существо общественное, проявить себя как личность он может только в общении с другими людьми.

**Интерактивная беседа по теме «Как люди утверждаются?**

**Поэтому с**егодняшний классный час мы посвящаем самоутверждению.

(Включить светильник Ночное небо)

Представьте себе ночное небо. Когда на небе нет туч, на нем становятся видны звезды. Много звезд. Миллиарды звезд. Они светят, призывно манят к себе. Но звезды есть не только на небе. На земле тоже много звезд, и каждая излучает свет. Каждый человек – неповторимая звезда, личность. Звезды находятся и здесь, в этой комнате. Это мы с вами.

Давайте поговорим о нас как о звездах, о личностях.

Я хочу рассказать Вам притчу:

…На одной планете жили люди, целью жизни которых являлось дело: они переносили груз. Он был упакован в мешки разной величины, удобные и неудобные для переноски. Каждый человек подходил и брал мешок поудобнее, относил его на место и возвращался обратно, чтобы выбрать для себя такой же удобный для переноски груз. Лишь один человек каждый раз со вздохом взваливал на себя самую тяжелую ношу и с трудом доставлял ее на место. Однажды его спросили, зачем он добровольно выбирает себе ношу тяжелее. Ведь есть люди, которые сильнее его. Он лишь ответил: «Кому-то ведь надо ее нести. Пусть это буду я!»…

Я думаю, каждый из вас правильно ответит на вопрос, кто же в этой притче личность.

Каким поступком человек утвердил себя?

Какие способы для самоутверждения можно найти? Примерные ответы детей:

- Ум, знания, научные достижения.

- Модная одежда, прическа, машина, вилла, путешествия.

- Спортивные успехи, победы.

- Художественные таланты.

- Красивая внешность, фигура.

- Аккуратность, воспитанность.

- Нравственные качества: честность, порядочность, доброта.

- Профессиональные достижения - лучший в своей профессии.

И т. п.

Классный руководитель. Вы перечислили положительные способы самоутверждения, но статистика говорит о том, что есть и отрицательные способы, и их нередко избирают подростки.

***Примерные ответы детей:***

- Курение, наркомания, алкоголизм.

- Грубость, хамство, нахальство, насилие.

- Драки, воровство, конфликты с законом.

И т. п.

Классный руководитель. Вот так получается, одни утверждают себя в ярких, красивых, хороших делах, а другие - в низких поступках, которые ведут к гибели. Почему же так получается?

Притча «Два волка»

**II. Проблемная ситуация «Три способа самоутверждения»**

Классный руководитель. На самом деле, ребята, человек утверждает себя не только своими достижениями, а каждым своим поступком. Психологи различают три способа самоутверждения.

(Вывесить на доску таблички с надписями) самоподавление, агрессивное доминирование(господствовать, командовать, приказывать) и конструктивное самоутверждение

Посмотрите сценку, в которой участвуют три ученика, и попробуйте объяснить, кто как себя самоутверждает.

(К доске выходят четыре ученика.)

Автор. В этот день 8 «А» сорвал урок химии, учительница вынуждена была пожаловаться директору школы. Тот объявил, что в наказание за плохое поведение химия переносится на 7 урок. На перемене перед шестым уроком состоялся такой разговор.

Саша (громко, вызывающе). С седьмого урока смываемся все, усекли? Пусть химичка обломается.

Дима (мямлит). Да мне, вообще-то, нужно... А то - пара в четверти...

Саша. Ага, от коллектива отрываешься? Будешь иметь дело со мной (показывает кулак)\

Сергей (спокойно, уверенно, без вызова). Так из-за тебя же всех и наказали. Не надо было беситься на уроке и...

Саша (грубо обрывает). Я сам знаю, что мне надо, а что не надо!

Сергей (твердо). Я тоже знаю, что мне надо сдать химичке реферат, и я его сдам. А плясать под твою дудку я не собираюсь.

Саша. А я считаю, что она не имеет права нас оставлять! (Толкает локтем в бок Диму.) Скажи?

Дима. Да-а, нам кушать надо...

Сергей. А я так не считаю.

Саша (с угрозой). Ну, мы с тобой еще разберемся!

Классный руководитель. С точки зрения психологии различают три вида самоутверждения (они записаны на доске): самоподавление, агрессивное доминирование и конструктивное самоутверждение. Кто же из трех мальчиков утверждал себя конструктивно, т0 есть плодотворно? Кто старался агрессивно доминировать? То есть господствовать, возвышаться? А кто подавлял свои желания, готов был отказаться от своих интересов?

(Дети отвечают: Саша - доминирование, Дима - самоподавление, Сергей - конструктивное самоутверждение.)

Как вы думаете, какой вид самоутверждения самый лучший и почему?

***Примерные ответы детей:***

- Конечно, доминирование - нужно сразу показать, что ты тут самый крутой, и все будут подчиняться.

- Лучший вид самоутверждения - доминирование через агрессию: всегда добьешься своего.

- Агрессия - это не выход. В каких-то случаях она поможет, но всегда может найтись кто-то еще более агрессивный, тогда придется утверждаться кулаками. И не факт, что они у тебя окажутся сильнее.

- Агрессия - это конфликты.

- Может, лучше самоподавление? Это не приведет к конфликтам...

- Зато потеряешь себя, постепенно превратишься в тряпку.

- Самый лучший способ - конструктивное самоутверждение. Но на него не каждый способен.

- Для конструктивного утверждения нужно обладать физической и моральной силой.

Классный руководитель. Многие психологи считают, что каждый человек в различных ситуациях может выбрать разные способы самоутверждения. Но какой-то один из способов будет для него наиболее характерным. И лучший из них - это конструктивное самоутверждение.

**III. Интерактивная беседа по теме «Можешь ли ты утверждать себя конструктивно?»**

Классный руководитель. Умеете ли вы конструктивно утверждать себя в общении с другими людьми, без агрессии и самоподавления?

(Дети отвечают: «да», «нет», «не знаю».)

В психологической литературе приводятся примеры ситуаций в которых можно проявить конструктивное самоутверждение:

-  умение отказывать в просьбе;

- умение попросить о помощи;

- выражение негативных чувств и мыслей (критика, недовольство, гнев);

- выражение положительных чувств (радости, сочувствия).

Знаете ли вы, как себя вести, что говорить в подобных ситуациях?

***Примерные ответы детей:***

- Отказать не умею, а вот порадоваться за кого-то могу.

- А я отказываю легко, могу высказать критику, но не знаю, как выразить радость, сочувствие.

- Иногда не нахожу слов, чтобы посочувствовать человеку, стесняюсь.

- Не умею выражать положительные чувства, тоже стесняюсь.

**IV. Ролевая игра «Театр самоутверждения»**

Классный руководитель. Сейчас мы проведем ролевую игру «Театр самоутверждения». На каждой парте лежит листок с текстами ролей. Один из вас должен сыграть роль режиссера, а другой - актера. Режиссер читает описание ситуации и задание для актера. Режиссер оценивает, хорошо ли сыграл свою роль актер, нашел ли он верную интонацию? Актер читает свою реплику спокойным, твердым голосом. Он должен сыграть роль человека, уверенного в себе, который умеет конструктивно самоутверждаться. Актер читает свою реплику, подбирает интонацию, пока режиссер не скажет «Верю!». После этого актер и режиссер меняются ролями. Представьте себе, что ваши парты - это отдельные комнаты, где одновременно идут репетиции. Поэтому, чтобы не мешать друг другу, говорите, пожалуйста, потише. После репетиции состоится премьера. Лучшие актеры сыграют свои роли на нашей классной сцене. Внимание, начинаем репетиции в театре самоутверждения. У кого будут вопросы, поднимите руки, я подойду и еще раз все объясню.

(Можно включить тихую музыку. Дети приступают к репетиции. Режиссеры и актеры проговаривают свои реплики.)

Репетиция закончилась. Приглашаем всех на премьеру. В нашем спектакле будет 3 действия. В них участвуют 2 группы актеров (по рядам). В первом действии принимают участие актеры первой группы (ряда). Приглашаю их на сцену (к доске).

(Учитель начинает аплодировать, все его поддерживают. Дети выходят к доске, читают свои реплики. Уходят под аплодисменты.)

Классный руководитель. Второе действие - приглашаю актеров второй группы.

(Дети выходят к доске, читают свои реплики. Уходят под аплодисменты)

Мы не устраиваем конкурс, не выбираем победителей и лучших актеров. Победителями в этой игре стали все вы. Кому-то пришлось подавить агрессивность, кому-то переступить через неуверенность и страх, кто-то с трудом преодолел смущение. И каждый одержал маленькую победу над самим собой.

Классный руководитель. Сегодня мы говорили о самоутверждении и пришли к выводу, что конструктивно утверждать себя может не каждый. Страх насмешек, боязнь показаться глупыми, неумными заставляют нас часто выбирать пассивную позицию, идти на поводу у других и вместе с тем постоянно чувствовать внутреннее недовольство, оттого что не смогли отстоять себя. Или наоборот вести по отношению к другим агрессивно, оставляя раны в душе. Надеюсь, что сегодняшний классный час, репетиции, выступления в театре самоутверждения помогут вам отстаивать свои интересы без скандалов, агрессии и унижения.

***Слайд№ 7 по щелчку***

*А ты?   
Входя в дома любые –   
И в серые и в голубые,   
Входя на лестницы крутые,   
В квартиры, светом залитые,   
Прислушиваясь к звону клавиш   
И на вопрос даря ответ,   
Скажи:   
Какой ты след оставишь?   
След,   
Чтобы вытерли паркет   
И посмотрели косо вслед,   
Или незримый прочный след   
В чужой душе на много лет?*

**Слайд№ 8**  Видеоролик «Гвозди»

Жил-был мальчик с ужасным характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал забивать по гвоздю в садовую ограду каждый раз, когда он будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей. В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня. Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди...

Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошёл к своему отцу и сказал об этом. И отец сказал ему вытаскивать по одному гвоздю из ограды за каждый день, в который он не потеряет терпения.

Дни шли за днями, и наконец мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привёл сына к ограде и сказал:

– Сын мой, ты хорошо вёл себя, но посмотри на эти дыры в ограде. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, которые могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь вонзить в человека нож, а потом его вытащить, но рана всё равно останется.

Неважно, сколько раз ты будешь просить прощения, рана останется. Душевная рана приносит столько же боли, сколько телесная. Друзья – это редкие драгоценности, они приносят тебе улыбку и радость. Они готовы выслушать тебя, когда тебе это нужно, они поддерживают тебя и открывают тебе свое сердце.

Старайся не ранить их...

Так вот , чтобы не оставалось никаких шрамов у родных , знакомых, у друзей, у учителей самоутверждайте себя конструктивно. Т.Е.- положительно, даря добрые поступки другим.

А для этого я вам подарю такие памятки:

**Дорогой друг!**

**Всегда и везде помни об основных нормах поведения!**

**1.Ты живёшь среди людей. Не забывай, что каждый твой поступок, каждое твоё желание отражается на окружающих тебя людей. Знай, что существует граница между тем, что тебе хочется, и тем, что тебе можно. Проверяй свои поступки вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? Делай всё так, чтобы людям, окружающим тебя, было хорошо.**

**2.Ты пользуешься благами, созданными другими людьми. Люди дают тебе счастье детства. Плати им за это добром.**

**3.Все блага и радости жизни создаются трудом. Без труда нельзя честно жить. Народ учит: кто не работает, тот не ест. Навсегда запомни эту заповедь. Лодырь - это трутень, пожирающий мёд трудолюбивых пчёл. Учение - твой первый труд. Идя в школу, ты идёшь на работу.**

**4.Будь добрым и чутким к людям. Помогай слабым и беззащитным. Помогай товарищам в беде. Не причиняй людям зла, уважай и почитай мать и отца – они дали тебе жизнь, они воспитывают тебя, они хотят, чтобы ты стал честным гражданином, человеком с добрым сердцем и чистой душой.**

**5.Не будь равнодушен к злу. Борись против зла, обмана, несправедливости. Будь непримирим к тому, кто стремится жить за счёт других людей, причиняя зло другим людям, обкрадывая общество. Люби людей, если хочешь, чтобы люди тебя любили.**

**V. Заключительное слово**

В заключение хочу привести фразу швейцарского мыслителя XVIII в. И. Лафатера *Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать.*

В этой фразе содержится правило конструктивного самоутверждения: разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и не говорить лишнего. Но это только для тех, кто хочет быть умным. Желаю вам всем воспользоваться этим советом.

А еще не забывать, что утверждать себя можно, развивая свои таланты, способности.

**VI. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Что полезного для себя вы узнали и поняли сегодня? Какие впечатления остались от общения?

***Примерные ответы детей:***

- Узнал, как правильно говорить «нет».

- Понял, что «наезды» - это плохое самоутверждение.

- Узнал, что нужно говорить, чтобы поддержать человека, посочувствовать ему, узнал, как можно отказать, а как настоять на своем.

- Впечатление хорошее - прибавилось уверенности в себе.

- Впечатление такое, как будто я все это и раньше знал, а сейчас вспомнил.

- А у меня свой способ самоутверждения: все выслушаю, но сделаю по-своему