**МАОУ ДО «Салям»г.Уфа**

**Конспект занятия для подростков**

**«Поверь в себя»**

**педагог**

**Ишмуратова О.М.**

**Уфа-2015**

**Цель:**

* Повышение ответственности подростков за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и позитивного взгляда на жизнь.

**Задачи:**

* Обогатить формы общения подростков со сверстниками;
* Сформировать у подростков потребность в самореализации;
* Научить подростков отстаивать и защищать свою точку зрения;
* Развивать у подростков чувство ответственности и уверенности в себе.
* Развивать личностные качества: самооценку, уверенность в своих возможностях, умение управлять своим поведением и занимать активную жизненную позицию, получать и оказывать поддержку окружающим.
* Научить подростков смотреть на все происходящее в жизни с позитивной точки зрения, искать во всем хорошее.

**Оборудование:**  мяч, листки бумаги

Уверенность в себе – это способность

полагаться на себя, это отвага мыслей,

чувств и поступков.

Поль Ванцвайг

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.Организационный момент**

Сегодня мы будем говорить об особенностях личностного развития всех людей, значит, и детей. Поскольку все мы разные, то и мнение у нас по одному и тому же поводу могут быть разные. Не может быть правильных или неправильных мнений, все они имеют право быть высказанными. Они все в равной мере ценны и принимаются независимо от того, согласны мы с ними или нет. Каждый имеет право быть услышанным. Никто не имеет право осуждать человека за высказанную позицию. Я надеюсь, основной нашего занятия станет доверие и искренность. Цель нашей работы – познание и принятие самих себя, а через это – понимание и принятие других людей, умение увидеть их хорошие стороны.

Для начала давайте проведём с вами небольшой тест. В приведённом ниже списке выделены некоторые характерные поступки и черты неуверенных в себе и негативно настроенных людей. Прочитайте каждое утверждение и укажите, насколько оно применимо к Вам. Используйте ответы «никогда», «иногда» и «всегда».

**Тест**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Высказывание | всегда | иногда | никогда |
| * Мн Мне неудобно выражать свои желания и чувства. |  |  |  |
| * Я н Я не люблю спорить и ссориться. |  |  |  |
| * М Мне трудно попросить о помощи или услуге. |  |  |  |
| Мне неудобно просить возвратить одолженную у меня вещь. |  |  |  |
| Когда другие просят меня об услуге, мне трудно отказать. |  |  |  |
| Я чувствую себя неловко, когда меня хвалят. |  |  |  |
| В компании я обычно молчу. |  |  |  |
| Мне трудно выразить свою заботу или любовь. |  |  |  |
| Я не могу попросить замолчать человека, который мне мешает. |  |  |  |
| Мне трудно смотреть в глаза тому, с кем я разговариваю. |  |  |  |
| У меня проблемы с выступлениями на публике. |  |  |  |
| Я чувствую неуверенность в себе. |  |  |  |
| Мои знакомые говорят, что я недостаточно уверен в себе. |  |  |  |
| В первую очередь я вижу отрицательные качества в человеке. |  |  |  |
| Окружающие редко соответствуют моим ожиданиям. |  |  |  |

Много ли ответов «всегда»? Если больше одного – двух, значит, вам стоит побольше узнать о том, как неуверенность в себе отравляет вашу жизнь.

**2.Основная часть**

***Упражнение «Ураган»***

Цель: дать возможность детям проявит фантазию, возможность увидеть общее.

Инструкция: Ведущий стоит в центре круга. Он предлагает поменяться местами всем, кто обладает определённым признаком. Причём, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять своё место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чьё- нибудь место на стуле в кругу. Оставшийся без места участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

***Упражнение «Подарок»***

Цель: Создание тёплой атмосферы, тренировка умения пользоваться невербальными средствами общения.

Инструкция: Все стоят лицом в круг. Ведущий говорит: « Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый из вас должен будет изобразить какой- либо предмет и передать его соседу справа ( мороженое, цветок, котёнка и т. д) Пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у вас есть на это несколько минут. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает свой подарок соседу, тот следующему, и так, пока все не получат подарки. При этом показать подарок нужно так, чтобы все могли догадаться, что это такое». Когда последний подарок вручен, каждый участник должен сказать, что он получил, а тот, кто вручил подарок- что дарил.

Рефлексия: Обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями.

***Упражнение «Я люблю…., я не люблю…»***

Цель: получение опыта общения, оказания внимания другому человеку.

Инструкция: Мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить «Я люблю…» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п.

Комментарий: Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия проводятся со словами « Я не люблю…»

***Упражнение «Сила слова»***

Цель: Развитие уверенности в себе.

Инструкция: Написать на листке бумаги:

* Три фразы, которые будут начинаться со слов « Я должен…»
* Три фразы, которые будут начинаться со слов « Я не могу…»
* Три фразы, которые будут начинаться со слов « Я боюсь…»

Объединиться в пары и прочитать друг другу то, что вы написали. Затем написать эти предложения, заменив словами:

* «Я должен» на «Я хочу»
* «Я не могу» на «Яне хочу»
* «Я боюсь» на «Яне хотел бы»

Прочитайте их друг другу снова. Как изменились ощущения.

Комментарий: После выполнения упражнения проводится обсуждение в общем кругу. Ведущий подчёркивает важность того, какие слова использовались в общении с окружающими и для обращения к самим себе. Указывает на слова, которые препятствовали установлению внутреннего равновесия, и те, которые этому способствовали. Называет некоторые из слов неудачника: «невозможно», «попытаться», «ограничения», «трудно», «обязан», «должен» и т.п.

После игр ведущий организует обмен мнениями.

Ведущий: Уверенные действия предполагают, что вы знаете, как выразить свои мысли, желания и чувства, чтобы не задеть чувства других и не унизить их. Твёрдо выражая свои интересы, вы не дадите никому использовать вас и при этом не будете чувствовать вину. Очень часто уверенность предполагает и способность выражать такие чувства, как заботу и любовь. Уверенность в себе предусматривает, что вы можете как делиться, так и получать позитив, будь то комплименты, благодарности или любые другие способы выражения признательности. Вы не робки и не агрессивны, вы никого не обижаете. Вы знаете, что ваши действия правильны, и уберегаете себя от стрессов.

**3.Заключительная часть**

А в заключении, ребята, давайте поговорим о важных жизненных принципах, которые помогут вам в жизни.

**1. Расширяйте свои возможности**

Осуществимо ли какое-то дело? Заслуживаем ли мы чего-то? На осознание сути этих вопросов и получение ответов на них влияет множество факторов. Депрессия, беспокойство и проблемы с самооценкой связаны с ощущением того, настолько сильными мы себя чувствуем.

Для того чтобы стать счастливыми и иметь спокойное душевное состояние, вы должны понимать, что вы и только вы имеете власть над своими мыслями, поведением, выбором в жизни. Если вы отдадите эти вещи на милость людей или учреждений вокруг вас, то вы никогда не сможете твёрдо стоять на своих ногах и иметь веру в себя. Чтобы справляться с превратностями судьбы, необходимо обладать собственной инициативой.

**2. Общайтесь с людьми**

К сожалению, в школах не учат эффективным навыкам общения. Мы изучаем абстрактные правила, но не учимся по-настоящему слушать, свободно высказывать своё мнение в конструктивной манере и сочувствовать другим. Полноценное общение — это ключевой момент для счастливого брака, дружбы, семейной жизни, профессиональной деятельности и других сфер общественной жизни. Если вы можете озвучить свои потребности, выразить свои чувства, воспринимать слова других людей без предубеждений, в дальнейшем вы сможете установить полноценные социальные контакты в любых областях.

**3. Будьте позитивны**

В нашем обществе трудно быть оптимистом. Повседневную жизнь наполняют сарказм, сплетни и негативное отношение людей. Для того чтобы справиться с этим, не терять положительного настроя, требуется некоторое мужество. Но, несмотря на то, что большинство людей могут быть удивлены тому, что вы сохраняете позитивное отношение к жизни и имеете высокую самооценку, они будут тянуться к таким людям, как вы, и относиться к вам с добротой и уважением.

**4.Следуйте своим мечтам**

Это сложная задача в современном мире. Некоторые люди искренне стремятся воплотить свои мечты в жизнь. Однако следование по накатанной дорожке и отсутствие риска часто воспринимается как более приемлемое поведение. Родители хотят, чтобы их дети получили диплом, позволяющий им иметь стабильную, высокооплачиваемую работу. Разрешить им заняться искусством или путешествовать — это может показаться очень непрактичным.

Когда люди делают вещи просто потому, что они должны их делать, они чувствуют в душе себя рассерженными и разочарованными. Подобные чувства могут привести к серьёзным проблемам, таким как депрессия, алкоголизм или зависимость от наркотиков. Если вы действительно любите искусство и имеете целеустремлённый характер, вы сможете превратить свою мечту в полноценную карьеру. Гораздо лучше начинать ставить высокие цели уже в сейчас. Чем большую поддержку вы будете ощущать, чем больше возможностей в жизни вы увидите, тем успешнее и счастливее вы станете.

**5. Живите настоящим моментом**

Люди нередко высказываются о том, как быстро летит время. Одна из главных причин такого восприятия — это то, что люди живут прошлым или будущим. Мы беспокоимся о том, что уже произошло или произойдёт в следующий момент. Мы сосредотачиваем своё внимание, беспокоимся, ожидаем хорошие и плохие вещи в нашей жизни и часто забываем жить настоящим моментом, полноценно наслаждаться жизнью.

Если попытаться обратить внимание на окружающие нас вещи, звуки, запахи и на чувства, которые испытываем в настоящий момент, то мы, вероятно, будем ощущать себя более удовлетворёнными жизнью. Если мы найдём время посмотреть на улыбку другого, забавное поведение собаки или рисунок, жизнь покажется более полной и менее напряжённой.

**Раздаточный материал**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Признаки уверенного человека**

* Спокоен, доброжелателен;
* Смотрит в глаза;
* Вежлив, но настойчив;
* Не спешит, когда принимает решение;
* В споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
* Легко говорит о себе, не боится раскрывать свои чувства и мотивы поступков;
* Не проявляет враждебности или агрессии;
* Легко воспринимает критику.

***Уверенное поведение включает в себя:***

* Способность говорить «нет»
* Способность открыто говорить о своих чувствах и требованиях;
* Способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
* Способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Твёрдость и уверенность в себе – это не ….**

* Просто получение того, чего вы хотите;
* Неуважение к правам и чувствам других;
* Воинственное и враждебное поведение;
* Высмеивание других;
* Выпяченная грудь и поднятый кверху нос;
* Оскорбление и унижение других.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Несколько советов о том,**

**Как стать увереннее в себе**

Смотрите на других. Следите за уверенными действиями окружающих и особенно тех, кого вы уважаете за твёрдость характера.

Следите за собой. Записывайте, как вы ведёте себя в разных ситуациях. Ничего особенного – обычные личные записи.

Начинайте с малого. Начните с ситуации, в которых вы чувствуете себя почти уверенно. Затем перейдите к тому, что вызывает в вас большое волнение, не ждите быстрых перемен. Чтобы стать твёрже, вам нужно стереть многие годы покорности. А на это нужно время.

Не будьте слишком строги к себе. Не наказывайте себя за неуверенный поступок. Просто отметьте, что вы сделали не так, и постарайтесь в будущем не повторять этой ошибки.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Тест**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Высказывание | всегда | иногда | никогда |
| * Мн Мне неудобно выражать свои желания и чувства. |  |  |  |
| * Я н Я не люблю спорить и ссориться. |  |  |  |
| * М Мне трудно попросить о помощи или услуге. |  |  |  |
| Мне неудобно просить возвратить одолженную у меня вещь. |  |  |  |
| Когда другие просят меня об услуге, мне трудно отказать. |  |  |  |
| Я чувствую себя неловко, когда меня хвалят. |  |  |  |
| В компании я обычно молчу. |  |  |  |
| Мне трудно выразить свою заботу или любовь. |  |  |  |
| Я не могу попросить замолчать человека, который мне мешает. |  |  |  |
| Мне трудно смотреть в глаза тому, с кем я разговариваю. |  |  |  |
| У меня проблемы с выступлениями на публике. |  |  |  |
| Я чувствую неуверенность в себе. |  |  |  |
| Мои знакомые говорят, что я недостаточно уверен в себе. |  |  |  |
| В первую очередь я вижу отрицательные качества в человеке. |  |  |  |
| Окружающие редко соответствуют моим ожиданиям. |  |  |  |