

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.

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).

Ситуации самоутверждения

№	Ситуации самоутверждения
1	Режиссер. Вы дежурите по классу, а ваш напарник, как всегда, сбежал. Учитель требует, чтобы вы делали уборку одни. 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	Режиссер. В день рождения вам сделали приятны сюрприз. С радостью поблагодарите. Актер. Спасибо, я так рад(а)! Очень удивлен(а) и обрадован(а)-большое спасибо!
10	Режиссер. В школьной столовой вам дали несъедобную котлету. Верните блюдо и попросите заменить чем-нибудь другим. Актер. Простите, но эту котлету есть невозможно. Дайте, пожалуйста, мне вместо котлеты булку.
11	Режиссер. Ваше место в театре занято. Попросите освободить место. Актер. Извините, но это место по билету мое. Освободите, пожалуйста.
12	Режиссер. У вашего друга неприятности. Нужно выразить сочувствие. Актер. Я тебе очень сочувствую. Но не падай духом – с кем не бывает! Если нужна помощь, обращайся.

Оформление:

- написать на доске тему, эпиграф;
- написать на доске: **Способы самоутверждения:**
- *самоподавление;*
- *доминирование;*
- *конструктивное самоутверждение. План классы⁰¹⁴⁰ часа*

1. Интерактивная беседа по теме «Как люди утверждают?»
2. Проблемная ситуация «Три способа самоутверждения».

1. Интерактивная беседа по теме «Можешь ли ты утверждать себя конструктивно?».
2. Ролевая игра «Театр самоутверждения».
3. Заключительное слово.
4. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

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

Классный руководитель. Сегодняшний классный час мы посвящаем самоутверждению.

Человек - существо общественное, проявить себя как **личность** он может только в общении с другими людьми. 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. К 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?

II. Проблемная ситуация «Три способа сам «утверждения»

Классный руководитель. На самом деле, ребята, человек утверждает себя не только своими достижениями, а каждым своим (поступком. Психологи различают три способа самоутверждения. Посмотрите сценку, в которой участвуют три ученика, и попробуйте объяснить, кто как себя самоутверждает. (К доске выходят четыре ученика.)

А в т о р. 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, вызываяще*). 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 " наказали. Не надо было беситься на уроке и...

Саша (*грубо обрывает*). Я сам знаю, что мне надо, а что "е надо!

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

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

Дим а. 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, то 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 само- подавления?

(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 3 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.)

Классный руководитель. Второе действие - приглашаю актеров второй группы.

[1] В задании использованы ситуации из опросника Харламенковой Н.Е. (*Харламенкова Н.Е., Никитина Е.П. Разработка валидной процедуры оценки самоутверждения личности // Психологический журнал. 2000. № 6*).

Для участия в третьем действии приглашаются актеры третьей группы.

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.

• **Заключительное слово:** 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. Надеюсь, что сегодняшняя классная, репетиция, выступления в театре самоутверждения помогут вам отстаивать свои интересы без скандалов, агрессии и унижения. В заключение хочу привести фразу швейцарского мыслителя XVIII в. И.Лафатера *{читает эпиграф}*. 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. Поэтому советую вам посещать спортивные секции, кружки, курсы. Там вы приобретете новых друзей, расширите круг общения, станете более уверенными в себе.

• **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.