**Методическая разработка классного часа**

**Тема: Уверенность в себе**



**Составила: *Иванова Ольга Васильевна***

2013

*Цель:*Формирование адекватной социальной позиции.

*Задачи:*Актуализировать знания о признаках уверенного, неуверенного, поведения; формировать представление о способах приобретения уверенности в себе снизить уровень тревожности.

### *Оборудование:* презентация, тест «Оценка самоуважения», реквизиты для игр.

Эта тема разбирается на трёх классных часах.

1. Cложности взросления. А ты себя любишь?
2. Почему я себе не нравлюсь?
3. Учимся любить себя.

**Тема 1 Cложности взросления. А ты себя любишь?**

Учитель. Дорогие ребята, возраст, в котором вы сейчас находитесь, очень важен и вместе с тем труден. Годы между детством и молодостью называются подростковым возрастом. Появляются новые ощущения, меняется мировоззрение, возникают новые проблемы.

1 ученик. Расти всегда нелегко. С каждым годом жизнь предъявляет к нам все новые и новые требования. От взрослых довольно часто можно слышать: «Мое детство и юность были безоблачными, у меня не было никаких проблем, все меня понимали, и всем я был доволен».

Учитель. Конечно, если проблемы взросления были благополучно преодолены, то обычно взрослые их так же благополучно забывают.

Если сравнивать разные периоды жизни человека, детство – самое лучшее из них. Когда еще о вас заботятся родители, вас обеспечивают всем необходимым; вы не несете того груза ответственности не только за себя и свои поступки, но и за своих близких. Вам не приходится принимать серьезных решений.

Но пока вы еще не стали взрослыми, вам, конечно же, кажется, что нет ничего важнее и сложнее того, что волнует вас. И хорошо, если ваши родители еще не забыли пору своего взросления и понимают вас, помогают вам. Но не вздумайте осуждать своих мам и пап, если этого не происходит. Постарайтесь понять их.

Когда вы были еще в очень теплом и безопасном мире детства, родители полностью заботились о ваших нуждах: дули на ваши разбитые коленки, вытирали ваши слезы, брали вас на руки, когда вы уставали. Большую часть времени вы играли, и жизнь вам казалась очень приятной.

2 ученик. Но все когда-нибудь кончается, и мы даже торопим время: скорее бы стать взрослыми, самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, создать свою семью, самостоятельно принимать решения, стать независимыми.

3 ученик. Но нельзя вдруг стать взрослыми. Процесс превращения ребенка во взрослого человека длиться годы – в среднем с 12 до 20 лет. И это время дается для того, чтобы мы многое поняли, многому научились, многое пережили и в результате обрели все качества, присущие взрослому человеку.

4 ученик. Вступая в мир взросления, нужно быть готовыми к тем трудностям, с которыми нам придется столкнуться. Нужно научиться справляться с этими трудностями. И если мы будем знать, что можно ожидать от этого мира, то он нам покажется удивительным и прекрасным.

Учитель. Если во время приятного путешествия на вашем пути встречается пропасть, нет необходимости падать в нее. Пропасть можно объехать. Но для этого надо знать объездные пути. Так же и в жизни: невозможно совсем избежать пропастей-проблем, но их можно решить разумно, избежав серьезных ушибов. Давайте перефразируем известную всем поговорку: «Умный учится на своих ошибках, а мудрый – на чужих». Попытаемся с вами быть не только умными, но и мудрыми. Неразумно всем наступать на одни и те же грабли и страдать от поражения.

1 ученик. Какие же это опасности-пропасти, в которые падает большинство подростков на пути к взрослению?

Учитель. Самая опасная и глубокая пропасть – чувство неуверенности в себе, или даже чувство собственной неполноценности.

2 ученик. Ужасно ощущать себя хуже других, ощущать, что ты никому не нравишься, что ты неудачник, невезучий, что у тебя отвратительная внешность, что у тебя нет таких способностей, как у других. Многие подростки считают, что они вообще ничего не стоят как люди.

3 ученик. Гнетущее чувство неполноценности – это и есть та глубокая пропасть, в которую падают многие подрост-ки. Эта проблема порождает множество других проблем.

4 ученик. Прежде всего, давайте уясним себе: нет людей без недостатков, и нет людей совершенных. В каждом человеке есть плюсы и минусы. Всегда можно найти к чему придраться, над чем посмеяться, равно и то, чем гордиться, за что уважать.

Учитель. **«Узнай себя»**. Выслушайте описание двух характеров. Роман и Ирина – личности с различным мировосприятием и поведением. Определите, кто вы – Роман или Ирина – и выслушайте совет.

5 ученик. **Роман.**

Роман никогда не привлекал к себе внимания и всегда оставался на втором плане. У него совсем нет друзей. Порой ему кажется, что о его существовании все забыли. Да и он сам тщательно избегает знакомств. Вот что он рассказывает о себе: «За восемь лет, которые я учусь в школе, у меня не было ни одного друга. Никому нет до меня дела. Со мной никому не интересно. В школу и из школы я иду один. Я не хожу ни на какие классные и школьные мероприятия, потому что мне стыдно сидеть совсем одному. Родители тоже не понимают меня, с сестрой я постоянно дерусь. У меня никого нет! Мой телефон никогда не звонит. Мне не с кем поговорить. Никому нет до меня дела. Порой мне кажется, что жить мне незачем.

6 ученик. **Ирина**.

В нашем классе столько уродов! И откуда только такие берутся? Сидели бы дома и не высовывались. То ли дело – мы. Наша компания – просто класс! Особенно Светка. Такая крутая. Кого хочешь обломает. Сколько раз доводила Соньку до слез. Во умора! И правильно, эта Сонька – слониха, я ее ненавижу. Мы над ней давно издеваемся. Еще в 3-м классе Светка написала ей записку: «Сонька, ты просто ужас ходячий, бочка с хвостиком. У меня к тебе есть три предложения: 1 – бросься под машину; 2 – спрыгни с девятого этажа; 3 – выпей яду. Ты занимаешь слишком много места».

Учитель. **Ты – Роман?**

Ты даже не представляете, сколько подростков чувствуют себя точно так же, как ты. Тысячи школьников перепол-нены чувством собственной ничтожности. Порой до такой степени, что это чувство отнимает у них желание жить.

Ты относишься к тем, кто страдает каждый день? У тебя постоянно стоит ком в горле, потому что никому нет до тебя дела, ты никому не нравишься, а может даже, тебя все ненавидят. Тебе хочется вылезти из своей кожи и стать кем-то другим.

1 ученик. Стоп! Не будем продолжать дальше или искать, кто в этом виноват. Постараемся найти выход из данной ситуации.

2 ученик. Тебе действительно надо вылезти из своей кожи и одеть новую. Не в буквальном, конечно, смысле.

3 ученик. Учти – это не так-то просто. Но возможно и необходимо!

4 ученик. Тебе нужно понять свою истинную ценность, ценность своей человеческой личности. Выбраться из западни неуверенности.

Учитель. Прежде всего, определи, почему ты не нравишься себе (об этом мы будем говорить на следующих наших встречах).

А теперь я обращаюсь к тем, кто увидел в себе характер Ирины.

**Ты – Ирина?**

А ты никогда не задумывалась, что ты отличаешься от убийцы только тем, что он убивает людей своими руками, а ты убиваешь своими насмешками и издевательствами. Он убивает физически, а ты убиваешь морально.

1 ученик. Любой преступник рано или поздно получает наказание за свои дела. Пусть не сейчас, а через много лет, но твое зло обязательно вернется к тебе.

2 ученик. Возможно, ты перерастешь свою жестокость и станешь нормальной доброй девушкой, женщиной, как и предназначено природой.

3 ученик. Но раны, которые ты нанесешь душам обиженных тобой людей, останутся на долгие годы, а может быть, не зарастут никогда. Подумай об этом.

4 ученик. Стоят ли твои сомнительные развлечения тех страданий презираемых тобою людей и тех угрызений совес-ти, которые будут тебя мучить всю оставшуюся жизнь.

Учитель. Сейчас вы услышите самое неожиданное и удивительное для себя, возможно, поначалу вы не согласитесь со мной. Но не спешите делать поспешных выводов, мы постараемся постепенно разобраться во всем и прийти к согласию. Итак, причина поведения и Романа, и Ирины одна и та же: и Роман, и Ирина имеют низкую самооценку. Это всего лишь разные проявления одного и того же явления.

Прежде чем разобраться во всем, понять, чем так опасно отсутствие самоуважения, как оно проявляется, как научиться уважать и ценить себя, узнаем каждый свой показатель самоуважения.

Учитель. Этот тест важен для вас. Вы можете никому его не показывать. Его не надо подписывать. Поэтому будьте честны перед самим собой, чтобы получить самый точный показатель.

Это задание вы выполните дома. Не огорчайтесь, если ваш показатель самоуважения будет далек от идеала. Приложив старание, вы сможете поднять или опустить его до желаемого уровня. Главное – понять, что это необходимо сделать.

На следующих встречах, когда вам уже будет известен ваш личный показатель самоуважения, мы поговорим о том, чем опасна низкая самооценка, как справиться с этим и полюбить себя.

### Приложение №1.

### Тест: Оценка самоуважения.

Перед каждым утверждением поставьте балл, соответствующий вашему ответу:

«0» - никогда; «1» - иногда; «2» - всегда

1. \_\_\_ Я сравниваю себя с другими.
2. \_\_\_ В любой ситуации я чувствую себя уверенно и раскованно.
3. \_\_\_ Обычно я пасую перед тем, кто богаче и успешней меня.
4. \_\_\_ Меня не мучают чувство вины и угрызения совести.
5. \_\_\_ Я кажусь себе хуже других.
6. \_\_\_ Я способен (способна) решить все свои проблемы самостоятельно.
7. \_\_\_ Я стараюсь избегать новых дел, боясь ошибиться и потерпеть неудачу.
8. \_\_\_ Я всегда радуюсь жизни.
9. \_\_\_ Я постоянно ругаю себя за ошибки и проступки.
10. \_\_\_ Я понимаю, что за свои поступки должен отвечать я сам.
11. \_\_\_ Я болезненно реагирую на замечания и мнения обо мне других.
12. \_\_\_ Среди тех, кого я знаю, гораздо больше приятных, добропорядочных людей.
13. \_\_\_ Я всегда пытаюсь найти оправдание себе.
14. \_\_\_ Я не страшусь чего-то нового. Любое дело я начинаю спокойно и уверенно.
15. \_\_\_ Я пытаюсь защищать свои действия и мнение.
16. \_\_\_ Я никому не навязываю своего мнения и спокойно отношусь к иной точке зрения.
17. \_\_\_ Я сомневаюсь, что с моими способностями смогу добиться успеха в жизни.
18. \_\_\_ У меня нет обыкновения сдерживать свои чувства – обиду, любовь, злобу, радость.
19. \_\_\_ Я не люблю признаваться в своих неудачах и ошибках.
20. \_\_\_ Я кажусь себе довольно приятным человеком.
21. \_\_\_ В окружающих я нахожу в основном недостатки.
22. \_\_\_ Я приветлив и дружелюбен со всеми, с кем приходится общаться.
23. \_\_\_ Я не люблю уединение. Чувствую себя при этом покинутым и одиноким.
24. \_\_\_ Я чувствую себя уверенно даже среди не знакомых мне людей.
25. \_\_\_ В новых ситуациях я чувствую себя скованно и неловко.
26. \_\_\_ Мне нравится иногда побыть в одиночестве. Я не испытываю себя в этот момент оторванным от окружающих.
27. \_\_\_ Меня всегда беспокоит то, что обо мне думают или говорят окружающие.
28. \_\_\_ С другими я тактичен и дружелюбен.
29. \_\_\_ Во всех моих неудачах виноваты другие.
30. \_\_\_ Я спокойно отношусь к любой национальности, культуре и религии.
31. \_\_\_ Любая неудача способна вызвать у меня уныние.
32. \_\_\_ Я не чувствую себя обязанным, когда получаю комплименты или подарки.
33. \_\_\_ Ради того чтобы сохранить репутацию, я могу прихвастнуть или немного солгать.
34. \_\_\_ Я ценю чужие достижения и успехи.
35. \_\_\_ Мне необходимо знать, что я всегда прав.
36. \_\_\_ Я не вижу ничего унизительного,если со мной не соглашаются или отказывают мне в чем-то.
37. \_\_\_ Мне очень нужны понимание и поддержка.
38. \_\_\_ Я открыто высказываю собственное мнение и не стесняюсь своих убеждений.
39. \_\_\_ Меня так и тянет похвастаться своими способностями и успехами.
40. \_\_\_ Прислушиваясь к авторитетному мнению, я поступаю так, как считаю нужным.

Теперь сложите баллы четных номеров утверждений. Из полученного результата вычтите сумму баллов нечетных номеров утверждений. Полученное число и есть ваш показатель самоуважения. Он может колебаться от –40 до +40. Если ваш показатель ниже –30, ваша самооценка занижена. Если показатель выше +30, возможно, вы слишком высокого мнения о себе, чрезмерно самоуверенны и эгоистичны. И в том и в другом случае вам придется поработать над собой.

Не огорчайтесь, если ваш показатель самоуважения будет далек от идеала (от +10 до +30). Приложив старание, вы сможете поднять или опустить его до желаемого уровня. Главное – понять, что это необходимо сделать. Помните, как чрезмерная самоуверенность, так и заниженная самооценка способны сделать человека и его близких несчастливыми.

**Тема 2. Почему я себе не нравлюсь?**

Учитель. Счастье человека определяется, прежде всего, его внутренним благополучием. Нет на земле человека, который обладал бы полным набором всего того, что включает в себя представление о счастье. Как вы понимаете утверждение доктора Добсона? (*Прочитать плакат на доске*):

*По-настоящему счастливы* ***не те****, у кого нет проблем, а* ***те****, кто научился жить****с тем****, что их не совсем устраивает.*

*Доктор Дж. Добсон*

Учитель. На прошлой встрече мы говорили с вами об опасности низкой самооценки. Мы выяснили, что человек с низкой самооценкой не может быть по-настоящему счастлив.

Ощущение неполноценности способно доставить большие страдания.

1 ученик. Почему же мы себе не нравимся?

2 ученик. Причина первая: **80% подростков недовольны своей внешностью.**

1 ученик. Они кажутся себе непривлекательными и отталкивающими. Они считают себя или слишком худыми, или слишком толстыми, им не нравятся их слишком тонкие губу или слишком длинный нос. Они думают об этом большую часть времени.

2 ученик. Чаще всего недовольными своей внешностью бывают девочки. И вот идет такая девочка по улице: брови нахмурены, губы поджаты, плечи опущены, взгляд исподло-бья.

1 ученик. У кого возникнет желание общаться с ней? Разве только у психолога – его клиент!

2 ученик. Если у тебя есть привычка таким образом демонстрировать пренебрежение к своей личности, попробуй почувствовать силу преображения.

1 ученик. Встань перед зеркалом, расправь плечи, подними подбородок, встряхни волосами, сбросив с себя все неприятные ощущения, и улыбнись себе.

2 ученик. Найди в своей внешности привлекательные черты – а они обязательно есть – и радуйся тому, что имеешь: добрый взгляд, обаятельную улыбку, карие глаза, легкую походку.

Если в вашем классе есть девушка, способная продемонстрировать подобное перевоплощение, воспользуйтесь этим. Пусть подростки увидят, что наша внешность во многом зависит от умения держать себя.

1 ученик. Что может быть глупее, чем переживания из-за того, что твои ресницы не такие густые, как у соседки? Стоит ли переживать и сходить с ума, мечтая о том, чтобы твой нос стал на пару миллиметров короче?

Учитель. Чрезмерная озабоченность своей внешностью может сделать вас чересчур стеснительным или, наоборот, слишком грубым. Но вам легче будет пережить это состояние, если вы будете точно знать, что большинство ваших сверстников испытывают в меньшей или большей степени те же самые чувства по отношению к себе, и что это состояние скоро пройдет. Если только вы не будете на нем «зацикливаться».

3 ученик. Причина вторая: **многие молодые люди чувствуют себя неумными.**

4 ученик. Это тоже вызывает отрицательное отношение к себе. Многие школьники из-за неуверенности в себе не могут преодолеть страх и предпочитают промолчать, когда их спрашивают на уроке, даже если знают правильный ответ.

3 ученик. Постепенно они начинают думать, что все считают их глупыми.

4 ученик. Чем чаще ученик получает плохие отметки в школе, тем больше он отчаивается и замыкается. Получается замкнутый круг.

3 ученик. Отказ от ответов на уроке приводит к еще большей неуспеваемости.

4 ученик. Из-за чего над ним еще больше смеются в классе.

3 ученик. А это отбивает последнее желание стараться.

4 ученик. Что приводит к еще большей неуспеваемости.

3 ученик. В конце концов, человек начинает считать себя никчемным и ни к чему не способным, и что он останется неудачником на всю оставшуюся жизнь.

4 ученик. А чувство неуверенности и собственной неполноценности обязательно сделают человека неудачником.

Учитель. Прежде всего запомните вот что: по-настоящему глупый человек никогда не осознает своей глупости и поэтому никогда не будет комплексовать по этому поводу. Следовательно, если вы сомневаетесь в собственных способностях, значит вы уже не глупы. А объем знаний будет зависеть от вашего усердия и любознательности. Не хотите выглядеть глупо – больше читайте, смотрите развивающие и образовательные передачи по телевидению, общайтесь с умными и интересными людьми. Если у вас низкая самооценка и вы только тем и заняты, что постоянно себя ругаете, разве вам хватит внимания и энергии для решения стоящих перед вами задач?

3 ученик. Никогда не обижайся на человека, который назовет тебя глупым. Такой человек может быть глупее тебя.

4 ученик. В ответ спокойно, с улыбкой, скажи: «Куда уж мне до тебя!» Пусть думает, что ты этим хотел сказать.

3 ученик. Родители тоже могут нечаянно назвать тебя не очень умным. Не обижайся на них и не принимай эти слова близко к сердцу.

4 ученик. Взрослые тоже люди, они устают и теряют терпение. Твоя неуспеваемость может расстроить их и вывести из себя.

Учитель. К тому же большинство родителей хотят видеть своих детей самыми умными и самыми способными. А такое, как вы понимаете, невозможно. Попробуйте их порадовать чем-то еще: помогите на кухне, помойте обувь или вытрите пыль с подоконников.

5 ученик. Еще одна причина, вызывающая чувство неполноценности у подростков – **деньги.**

6 ученик. Считается, что богатая семья лучше бедной.

5 ученик. В молодежной среде сильно развит культ вещей.

6 ученик. Чтобы быть популярным, нужно одеваться определенным образом, иметь определенные вещи.

5 ученик. Эта проблема остается актуальной для современного общества. Дети из бедных семей часто чувствуют себя неуверенно.

Учитель. Красота, ум и деньги – это три качества, наиболее ценимые в современном обществе. Отсутствие хотя бы одного из этих составляющих благополучия приводит подростков в отчаяние. Жизнь кажется неудавшейся, счастье невозможным.

Человек не нравится себе не потому, что он плохой, а потому, что он не умеет себя принимать таким, какой он есть. Человек, не научившийся жить в мире с собой, начинает конфликтовать со всем миром.

Как полюбить себя? Это тема нашего следующего классного часа.

### Игра…Похвали меня

Вариант 1. Игрокам раздаются листки бумаги, на которых они записывают свое имя. Затем, собрав и перетасовав листки, раздайте их участникам. Ребята должны написать, что им нравится в человеке, имя которого они получили, а потом согнуть листок так, чтобы закрыть написанное («гармошкой»), и передать другому, пока каждый не оставит свою запись. Подписываться не надо. Соберите листки и прочитайте вслух, что на них написано. (Обязательно просматривайте каждое описание перед чтением, чтобы удостовериться, что оно положительное.) Тот, кто получил похвалу, обязательно говорит: «Спасибо».

Вариант 2. Игроки встают в круг. Каждый участник, по очереди, говорит своему соседу справа, что ему нравится в нем. Затем проделывается то же, но по отношению к соседу слев

**Тема3. Учимся любить себя.**

Учитель. На прошлом классном часе мы говорили о причинах нелюбви к себе. Сегодня мы постараемся ответить на вопрос: «Как полюбить себя?».

Каждому из вас хочется сказать такие слова: «Поверь в себя, полюби себя, и если ты будешь любить себя много, ты дашь себе столько любви, что уже не надо будет тянуть с других, и ты сам сможешь ее щедро раздавать».

Разрешите **себе** полюбить **себя**. Любовь к людям начинается с любви к себе.

Попробуйте каждое утро просыпаться со словами: "Я — хороший, славный, любимый и замечательный".

Это очень приятно. Тот, кто не верит, может попробовать и убедиться.

Позвольте дать вам еще несколько советов.

1 ученик. **Совет 1. Осознай, что ты не одинок.**

2 ученик. Понаблюдайте за окружающими, и вы увидите, что многие люди испытывают скрытое чувство неуверенности.

1 ученик. Это чувство может маскироваться и проявляется в виде застенчивости или злобы и грубости; в виде глупого поведения или отказа участвовать в игре, в общественном деле; в виде гордыни и заносчивости или способности краснеть по любому поводу.

2 ученик. Поймите – вы не одиноки. Все боятся смущения и насмешек, все испытывают те же проблемы, что и вы.

3 ученик. **Совет 2. Найди «корень зла» и вырви его.**

4 ученик. Выберите для себя время и место, чтобы вам никто не мешал думать. Сосредоточьтесь на проблемах, которые угнетают вас, отравляют вам жизнь, не дают вам покоя ни днем, ни ночью.

3 ученик. Запишите все эти проблемы на двух листах бумаги. На одном листе – проблемы, которые невозможно исправить, которые не зависят от вашей воли (невысокий рост, длинный нос, низкий голос, слишком высокий лоб, редкие волосы, маленькая квартира, низкая зарплата родителей и т.п.)

4 ученик. На другом листе – проблемы, которые исправить можно – это, прежде всего, недостатки вашего характера, поведения и привычек. (Я слишком вспыльчив, я не умею ясно и коротко выражать свои мысли, я слишком стеснителен, я чересчур медлительна, я неприветлив с людьми, и т.д.)

3 ученик. В первую очередь запишите проблемы, которые волнуют вас больше всего. Ничего не утаивайте в этом письменном признании.

5 ученик. **Совет 3. Поделись своими переживаниями.**

6 ученик. Если у тебя есть надежный взрослый друг, в котором ты уверен, которому ты доверяешь, и с которым ты можешь быть откровенен, поделись с ним.

5 ученик. Это должен быть взрослый человек: кто-то из родителей, мамина сестра, папин друг, учитель.

6 ученик. Обсуди с этим старшим товарищем свои проблемы, обсудите список, составленный тобой.

5 ученик. Возможно, ты слишком придирчив к себе, и многое из твоего списка окажется мыльным пузырем.

6 ученик. А вот с теми проблемами, которые окажутся действительно существующими, постарайтесь разобраться.

5 ученик. Попроси подсказать тебе, как с ними справится.

6 ученик. Если у тебя нет такого друга – ничего страшного – решай проблему самостоятельно. Это непросто, но возможно.

1 ученик. **Совет 4. Прими себя таким, какой ты есть.**

2 ученик. Всегда есть то, что мы не в силах изменить. Это относится и к внешним обстоятельствам, и частично к нашей внешности.

1 ученик. Частично, потому что некоторые недостатки мы все же можем скрыть, сделать менее заметными. Возможно, какие-то пункты из первого списка перекочуют во второй.

2 ученик. Но как быть с теми проблемами, которые мы не можем изменить?

1 ученик. Просто нужно научиться принимать то, что не зависит от нашей воли.

2 ученик. (*читает плакат*) По-настоящему счастливы не те, у кого нет проблем, а те, кто научился жить с тем, что их не совсем устраивает.

1 ученик. В последний раз прочитайте свой список неразрешенных проблем и навсегда забудьте о них.

2 ученик. А лучше всего – сожгите этот список вместе с проблемами где-нибудь в саду или на пустыре.

1 ученик. Любите себя такими, какие вы есть.

3 ученик. **Совет 5. Работай над собой. Сотвори себя сам.**

4 ученик. Теперь у нас остался список проблем, которые исправить возможно. С этим списком следует поработать.

3 ученик. Конечно, полностью исправить характер человека, приблизив его к некоему эталону, нельзя.

4 ученик. Да и не нужно. Иначе мы будем все похожи друг на друга, как роботы, и жить будет нам очень скучно.

3 ученик. Но есть такие черты характера, которые мешают нам жить, приносят неудобства, дискомфорт и даже горе нам и окружающим нас людям (вспыльчивость, упрямство, грубость, эгоизм, лень и т. д.).

4 ученик. От таких личностных качеств надо избавляться вовсе или хотя бы учиться держать их под контролем.

3 ученик. В отличие от первого, второй список вам нужно сохранить. А еще лучше, если вы его напечатаете на хорошей цветной бумаге под заголовком «Я работаю над собой».

4 ученик. Если вы серьезно решили заняться самовоспитанием, попросите своих родных и близких друзей назвать черты вашего характера, которые им особенно не нравятся в вас, и дополните ваш список.

3 ученик. Теперь у вас есть четкий план действий. Дерзайте. Работайте. Совершенствуйтесь.

4 ученик. Идите четко по пунктам. Не хватайтесь за все сразу. Избавившись от одного недостатка, закрепите результат, и только потом приступайте к работе над следующим.

Учитель. Вы увидите, как с каждой очередной победой вы будете чувствовать себя увереннее и увереннее, вы увидите, как будет меняться отношение окружающих к вам. Постепенно вы станете лучше относиться к себе. Если вы будете нравиться себе, вы начнете нравиться другим.

Будьте готовы к мелким ошибкам и временным поражениям, но ни в коем случае не сдавайтесь, не опускайте руки. Успех ждет вас!

Одновременно развивайте те способности и положительные качества, которые у вас уже есть. А они обязательно есть.

5 ученик. **Совет 6. Заведите настоящих друзей. «Не имей сто рублей, а имей сто друзей».**

6 ученик. Необязательно быть сверхкрасивым, умным или богатым, чтобы нравиться другим людям.

5 ученик. Для того чтобы обрести хороших друзей, надо самому научиться быть хорошим другом.

Учитель. О том, как найти настоящих друзей, как отличить настоящую дружбу от тусовки, мы поговорим в следующем цикле наших бесед.

Иногда ваш внутренний голос будет нашептывать вам: «Ты неудачник, ты ничего не стоишь, все смеются над тобой, вечно у тебя ничего не получается, ты не красивый, ты не такой как все, ты всю жизнь будешь неудачником...» Не верьте этому!

### Сердце класса

Вырежьте заранее из красного картона большое сердце.

Учитель говорит: «Знаете ли вы, что у нашего класса есть свое сердце? Я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Если кто-то вытянет собственное имя, он должен поменять бумажку».

Пусть каждый придумает дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя он вытянул по жребию, и запишет ее фломастером на «сердце класса». Учитель должен проконтролировать то, что собираются записать участники. Повесьте сердце на стене так, чтобы к нему можно было подойти со всех сторон. Сердце класса может стать прекрасным украшением помещения.

 Стихотворение Р. Киплинга «Если»:

О, если ты покоен, не растерян,

Когда теряют головы вокруг,

И если ты себе остался верен,

Когда в тебя не верит лучший друг.

И если ждать умеешь без волнения,

Не станешь ложью отвечать на ложь,

Не будешь злобен, став для всех мишенью,

Но и святым себя не назовешь.

… И если сможешь быть в толпе собою,

При короле с народом связь хранить

И, уважая мнение любое,

Главы перед молвою не клонить,

И если будешь мерить расстоянье

Секундами, пускаясь в дальний бег, -

Земля – твое, мой мальчик, достоянье!

И более того, ты – человек!