Конспект классного часа.

Учись быть другом самому себе.

Все победы начинаются с побед над самим собой.

Л.Леонов.

**I. Вступление.**

Дорогие мои дети! Хочу начать наш классный час с просьбы: посмотрите друг на друга, на рядом сидящего одноклассника. Вглядитесь друг в друга…

**Давайте поиграем в игру «Чем мы похожи»: выйдите, пожалуйста, ко мне те ребята, у кого:**

1)одинаковый цвет глаз – серые, карие глазки, т.д.

2) одинаковый цвет волос (русый, шатены, брюнеты)

3) одинаковый рост

**А можно ли сказать, что мы все похожи? Нет. Мы все разные.**

**Чем? …..**

**II. Сегодня хочу поговорить с вами о качествах нашего характера, которые нам всем так необходимы в жизни, над которыми нам постоянно приходится работать независимо от возраста и нашего социального положения.**

*Мудрецы и слон*

*Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». – «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». – «Нет, на веревку!» – «Змея!» – «Стена!» – «Вы ошибаетесь!» – «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.*

***– О чём эта сказка?***

***– Почему они так и не узнали, как выглядит слон?***

***Вы правы. Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.***

***– Были ли мудрецы действительно мудрыми?***

**Их вина в том, что они не услышали друг другу, не проявились терпимость к мнению друг друга, что привело к конфликту, который, в свою очередь, порою развивается по закону бумеранга.**

Дома вы все писали сочинение-эссе, в котором пытались разобраться в действии закона бумеранга в жизни человека. Давайте заслушаем отрывки из ваших работ-наблюдений .

**(Группа ребят читает сочинения)**

**III. Какие же качества характера нам необходимо в себе воспитывать, чтобы жить в ладу не только с окружающими нас людьми, но и быть лучшим другом себе самому?**

1. **Терпимость (Толерантность)**

***Сообщение от 1 группы.***

***Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений. Толерантность – это свобода в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, и правовая потребность. Толерантность – это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира».***

Можно ли жить мирно и не ссориться?

Можно.

Для этого нужно проявлять уважение к однокласснику, независимо от его национальности, вероисповедания, уважение к его ценностям и традициям.

Необходимо понять, что твой сосед - человек, отличающийся от тебя образом мысли, стилем одежды,- не обязательно тебе враг.

**Задание по группам.**

У вас на столах лежат конверты с различными качествами человека. Попробуйте выбрать качества, которые, по вашему мнению, соответствуют человеку с толерантным отношением.
*Конверт 1: снисходительность, злорадство, эгоизм, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность.*

*Конверт 2: нежность, сердечность, хвастовство, грубость, милосердие, зазнайство, душевность, благосклонность, уважение, верность.*

*Конверт 3: искренность, прощение, равенство, самоотверженность, мужественность, вспыльчивость, раздражение, отзывчивость, конфликт, справедливость.*

- Подумайте, а все ли мы обладаем этими качествами? Все ли мы можем спокойно выслушать друг друга? Поддержать в трудную минуту, понять непохожих на нас людей, разрешить конфликты мирным путем?

-А можем ли мы изменить себя? Можем ли мы воспитать в себе те качества, о которых сегодня говорим?

**Рабата с памяткой, которая разработана уч-ся 1 группы, предлагается всем детям для ознакомления и возможности что-то добавить своё.**

**Памятка толерантного поведения:**

• Вы можете выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, верностью своему слову, отношением к ним, как к себе.

• Не делай другим того, чего не хотел бы в ответ получить от других.

• Не делай другому того, от чего больно и тебе.

• В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям так, как относимся к самим себе.

• Думай о людях так же хорошо, как ты думаешь о себе.

• Считай успех соседа своим успехом, а неудачи соседа своими неудачами.

**IV. Безусловно, такие качества, как доброта, сострадание, великодушие, как, впрочем, и трусость, грубость, зазнайство идут от собственной самооценки.**

**Это ещё одно из очень важных и необходимых личностных качеств человека.**

**Сообщение от 2 группы**

 Есть люди, которым всегда ве­зет. А есть неудачники. За что бы они ни брались, все у них валится из рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всем всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач?

 Возможно, они плохо относятся к себе, не уважают, не ценят себя, они не верят в себя, в свои силы, поэтому у них ничего не по­лучается. Психолог сказал бы, что у таких людей заниженная самооценка.

 Самооценка - это оценка своих качеств, способностей, поступков. Люди с заниженной самооценкой не уверены в себе, малообщительны, пугливы. Они-то часто и считают себя невезу­чими.

 А как же ведут себя люди с завышенной самооценкой? Они всегда уверены в себе, все у них получается. Им всегда везет, они всем довольны. Они слишком самоуверенны, часто переоценивают себя. На окружающих смотрят с презрением, высокомерно.

Конечно, сами слова «завышен­ное», «заниженное» содержат значение чего-то дале­кого от нормы. Завышенная самооценка тоже не украшает человека: такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы, берутся за непосильные дела и не доводят их до конца. Люди с завышенной самооценкой редко получают признание.

Человек должен оценивать себя реально, то есть та­ким, каков он есть на самом деле. В этом случае говорят, что у него адекватная самооценка. Адекватная - значит соответствующая дей­ствительности.

**Задание.** Работаем с карточками «Какой я? (+)» и «Какой я? (-)».

Психологи заметили, что мно­гие люди совсем не знают самих себя. Какая тут может быть самооцен­ка? Они просто оценивают себя так, как оценивают их другие, - чаще всего пренебрежительно. Но для правильной самооценки нужно обязательно узнать себя, спокойно увидеть свои сильные и слабые стороны. Как это сделать?

**У** вас на партах лежат листочки бумаги. Напишите сверху **первый** вопрос, на который вам нужно ответить: «Какой я?»с (+) и«Какой я? с(-)».

 Теперь на каждой новой строчке напишите ответы на этот вопрос. Это должны быть такие характеристики, которые являются действительно **важными** для вас и потеря которых превратит вас совсем в другого **человека.** Отвечайте на вопрос быстро, записывайте характеристики **в той** форме, в какой они приходят в голов

****

**Рабата с памяткой, которая разработана уч-ся 2 группы, предлагается всем детям для ознакомления и возможности что-то добавить своё.**

**Памятка «Как повысить свою самооценку».**

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Покритичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

Можно считать, что вы составили план ежедневной **работы** и собой. А значит, сделали первый шаг к тому, чтобы из неудачника npевратиться в победителя. Прочитайте эпиграф к сегодняшнему классному часу *(читает).* Чтобы стать победителем, нужно одерживать пусть маленькие победы над собой, но каждый день. Это и будет теперь вашей основной работой

**V.** **Я думаю, что работа над повышением самооценки должна начаться с умения самоутверждаться, т.е формировать в себе такие качества, как достоинство, честь.**

**Сообщение от 3 группы**

 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.

Какие способы для самоутверждения можно найти?

* 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. .

Но, к сожалению, 60% подростков выбирают негативные способы самоутверждения:

сло­весные оскорбления, насилие, посягательство на чужую собствен­ность, вандализм. Курение, наркомания, алкоголизм. Грубость, хамство, нахальство, насилие. Драки, воровство, конфликты с законом.

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

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.

**Игра «Театр самоутверждния»**

 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.

Приглашаем всех на премьеру. В нашем спектакле будет 3 действия. В них участвуют 3 группы актеров

**(играем)**

Вывод: мы не устраивали конкурс, не выбирали 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.**

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 се­годняшний классный час, репетиции, выступления в театре самоут­верждения помогут вам отстаивать свои интересы без скандалов, агрессии и унижения.

**VI.Способов позитивного самоутверждения немало. Но один из них, пожалуй, самый актуальный – это самообразование**

**Сообщение от 3 группы**

 Для того чтобы достичь успеха, необходимо работать над собой, над своими недостатками и для этого нужен ежедневный труд, труд систематический.

Есть много известных людей, которые своим трудом, своим талантом добились успеха в своей жизни. Например, выдающийся Суворов был потомком древнего дворянского рода. Он родился настолько слабым, что вопреки обычаю того времени, отец даже не решился записать в полк. Но мальчик мечтал только о военной карьере и, чтобы добиться своего, поступил в солдаты. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией, военной историей.
В ребячьих играх в детстве всегда терпел поражения. Тогда Суворов решил научить себя переносить усталость и холод, закалять свое тело, тренировать выносливость, волю и силу. Так шел к цели двенадцатилетний Саша Суворов, прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя своего отца.
Суворов славился среди солдат и своими привычками. Он был весьма нетребователен в быту, каждое утро обливался холодной водой, спал на походной кровати под солдатским одеялом и ел ту же пищу, что и его солдаты. От солдат и офицеров требовал смекалки, находчивость и оперативность. Таким образом, Суворов был, пожалуй, единственным в русской армии полководцем, который прошел путь от солдата до генералиссимуса. Он также был единственным военачальником, который не проиграл ни одного сражения.

 Перед каждым из школьников стоят общие задачи: обогатить себя знаниями и своим трудом, творчеством внести свой вклад в развитие общества. Во многом наш успех в жизни зависит от того, как успешно мы учимся и что мы делаем в настоящем для своего будущего. Если один учится в школе плохо, ленив и привыкает к плохим отметкам, лености, а другой работает старательно и привыкает работать старательно, то это будут две разные судьбы. Человека только встречают по одежке, а далее его ценят, уважают или презирают за его личные качества. и судьбу человека определяют его личные качества: ум, культура, доброта, стойкий характер, сила и ловкость, умения и знания. И развивая свой ум, повышая уровень культуры, укрепляя характер и силу воли, приобретая умения и навыки, будучи добрым и благожелательным, человек пожинает добрую судьбу.

**Рабата с памяткой, которая разработана уч-ся 3 группы, предлагается всем детям для ознакомления и возможности что-то добавить своё.**

**Памятка по самообразованию**

Приучай себя к режиму дня, тем самым развивая свою волю и собранность.

Чаще тренируй свою память, внимание и мышление, используя для этого

развивающие игры. Разгадывай кроссворды, головоломки, шарады.

Стремись совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то научись в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задания.

Активно работай на уроке: внимательно слушай и отвечай на вопросы.

Если что-то непонятно, не стесняйся задать вопрос.

Внимательно и подробно записывай задания по каждому предмету.

Учись пользоваться справочниками и словарями, чтобы уметь выяснить значение незнакомых слов и выражений.

Научись находить интересующую нужную информацию с помощью компьютера.

Трудный материал урока повторяй в тот же день, чтобы сразу его запомнить.

Выполняя домашнее задание, надо не просто думать, что надо сделать, а еще и решать, с помощью каких средств и приемов этого можно добиться.

Не стесняйся обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам.

Перед выполнением домашней работы нужно убедиться, что в дневнике записаны все задания.

Нужно решить, в какой последовательности лучше выполнять задания и сколько времени понадобится на каждое из них.

.

**Наши успехи в этом направлении.**

**Увлечения (выступления ребят)**

**А) Игра на скрипка**

**Б) выставка работ «Художников»**

**В) цирк – видео**

**Г) коллекционеры**

**Д) стихи собственного сочинения**

1. **Стенд «Портфолио класса»**

**Заключение. Составляем портрет класса.**

Что ж в заключении нашей беседы мне вновь хочется вернуться к вопросу, с которого я начала: какие мы? Разные!

Давайте составим портрет 6-а класса:

1.Какого мы роста (среднего, высокого, маленького).

2. Наш вес (нормальный, у кого-то минус 7 кг, у кого-то +7 кг.)

3.Физическая форма (хорошая – занимаемся борьбой, кудо, биатлоном, играем в футбол, хоккей).

4.Увлечения: разносторонние.

5.Дисциплина (по-разному, но будем работать над теми качествами, о которых сегодня говорили.

6. Наши лучшие качества характер: возьмите рис-ладошки, и напишите свои 5 лучших качеств, которые вы в себе хотите развивать и дальше. Каждого приглашаю к доске прикрепить свою ладошку. Вот он – наш портрет.

**Памятка по самообразованию**

-Приучай себя к режиму дня, тем самым развивая свою волю и собранность.

-Чаще тренируй свою память, внимание и мышление, используя для этого развивающие игры. Разгадывай кроссворды, головоломки, шарады.

-Стремись совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то научись в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задания.

-Активно работай на уроке: внимательно слушай и отвечай на вопросы.

-Если что-то непонятно, не стесняйся задать вопрос.

-Внимательно и подробно записывай задания по каждому предмету.

-Учись пользоваться справочниками и словарями, чтобы уметь выяснить значение незнакомых слов и выражений.

-Научись находить интересующую нужную информацию с помощью компьютера.

-Трудный материал урока повторяй в тот же день, чтобы сразу его запомнить.

-Выполняя домашнее задание, надо не просто думать, что надо сделать, а еще и решать, с помощью каких средств и приемов этого можно добиться.

-Не стесняйся обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам.

-Перед выполнением домашней работы нужно убедиться, что в дневнике записаны все задания.

-Нужно решить, в какой последовательности лучше выполнять задания и сколько времени понадобится на каждое из них.

**Памятка по самообразованию**

-Приучай себя к режиму дня, тем самым развивая свою волю и собранность.

-Чаще тренируй свою память, внимание и мышление, используя для этого развивающие игры. Разгадывай кроссворды, головоломки, шарады.

-Стремись совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то научись в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задания.

-Активно работай на уроке: внимательно слушай и отвечай на вопросы.

-Если что-то непонятно, не стесняйся задать вопрос.

-Внимательно и подробно записывай задания по каждому предмету.

-Учись пользоваться справочниками и словарями, чтобы уметь выяснить значение незнакомых слов и выражений.

-Научись находить интересующую нужную информацию с помощью компьютера.

-Трудный материал урока повторяй в тот же день, чтобы сразу его запомнить.

-Выполняя домашнее задание, надо не просто думать, что надо сделать, а еще и решать, с помощью каких средств и приемов этого можно добиться.

-Не стесняйся обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам.

-Перед выполнением домашней работы нужно убедиться, что в дневнике записаны все задания.

-Нужно решить, в какой последовательности лучше выполнять задания и сколько времени понадобится на каждое из них.

**Памятка «Как повысить свою самооценку».**

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Критичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

**Памятка «Как повысить свою самооценку».**

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Критичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

**Памятка «Как повысить свою самооценку».**

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Критичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

**Памятка «Как повысить свою самооценку».**

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Критичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

**Памятка толерантного поведения.**

-Вы можете выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, верностью своему слову, отношением к ним, как к себе.

-Не делай другим того, чего не хотел бы в ответ получить от других.

-Не делай другому того, от чего больно и тебе.

-В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям так, как относимся к самим себе.

-Думай о людях так же хорошо, как ты думаешь о себе.

-Считай успех соседа своим успехом, а неудачи соседа своими неудачами.

**Памятка толерантного поведения.**

-Вы можете выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, верностью своему слову, отношением к ним, как к себе.

-Не делай другим того, чего не хотел бы в ответ получить от других.

-Не делай другому того, от чего больно и тебе.

-В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям так, как относимся к самим себе.

-Думай о людях так же хорошо, как ты думаешь о себе.

-Считай успех соседа своим успехом, а неудачи соседа своими неудачами.

**Памятка толерантного поведения.**

-Вы можете выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, верностью своему слову, отношением к ним, как к себе.

-Не делай другим того, чего не хотел бы в ответ получить от других.

-Не делай другому того, от чего больно и тебе.

-В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям так, как относимся к самим себе.

-Думай о людях так же хорошо, как ты думаешь о себе.

-Считай успех соседа своим успехом, а неудачи соседа своими неудачами.

**Памятка толерантного поведения.**

-Вы можете выразить свое отношение к одноклассникам пятью способами: великодушием, учтивостью, доброжелательностью, верностью своему слову, отношением к ним, как к себе.

-Не делай другим того, чего не хотел бы в ответ получить от других.

-Не делай другому того, от чего больно и тебе.

-В радости и в горе мы должны относиться ко всем людям так, как относимся к самим себе.

-Думай о людях так же хорошо, как ты думаешь о себе.

-Считай успех соседа своим успехом, а неудачи соседа своими неудачами.

*снисходительность, злорадство, эгоизм, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность.*

*нежность, сердечность, хвастовство, грубость, милосердие, зазнайство, душевность, благосклонность, уважение, верность.*

*искренность, прощение, равенство, самоотверженность, мужественность, вспыльчивость, раздражение, отзывчивость, конфликт, справедливость*

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

Тест «Самооценка»

