

Перепелкина Лариса Константиновна

педагог-психолог

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 7

Сахалинская область, г. Поронайск

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «КАК БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ»

Цель: обучение подростков навыкам уверенного поведения.

Оформление:

- в классе образуются три «круглых» стола, за которыми могут расположиться по 6-8 учащихся.

- на доске – слова мудреца.

Оборудование:

- листы А4 для каждой группы;

- магнитофон с записью спокойной музыки;

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Ход внеклассного мероприятия:

Деление класса на группы

Ведущий предлагает участникам разбиться на несколько групп. Для этого он каждому раздает листочек с названием животного (кошка, собака, лошадь) и просит играющих, издавая звуки (мяу, гав, и-го-го) собраться в группы.

Затем группы рассаживаются каждая за свой «круглый» стол.

Слово ведущего. «Уверенный в себе человек умеет предъявлять себя окружающим. Чтобы предъявлять себя в лучшем свете, нужно уметь справляться с тревогой и волнением.

Главная особенность не уверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности такие люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма демонстрации личных мнений,

достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения *характеристики поведения*, отличающие уверенных в себе людей».

Давайте попробуем их определить (работа в группах).

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вашему вниманию характеристики уверенного поведения, которые выявили психологи:

- уверенные в себе люди говорят громко и ясно, но не переходят на крик;
- часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами;
- всегда выдерживают оптимальную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную;
- умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли;
- открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием;
- часто используют местоимение «я», не боятся выражения личного мнения;
- от уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения;
- все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

Выяснить, совпало ли мнение учащихся с мнением психологов.

Кук вы думаете, к какому типу относится грубое агрессивное поведение – к уверенному или неуверенному? (Высказывания учащихся).

Действительно, это может показаться неожиданным, но агрессия – показатель неуверенности в себе. Если человек грубит, значит, он не знает

ответов на вопросы: «Что делать в этой ситуации?» и «Каковы мои возможности?» (а это, как вы помните, признаки уверенного поведения).

Нельзя сказать, что эти особенности формируются сами собой или же человек уже рождается уверенным в себе. Как и все качества личности, уверенность в себе формируется в ходе взаимодействия с окружающими людьми».

Упражнение «Назови свое имя»

Каждый из участников должен назвать свое имя и положительное качество (то что в себе цените) на первую букву имени.

Упражнение «Все мы чем-то похожи»

Каждой группе дается задание составить список того, что объединяет ее членов. Победит та команда, которая найдет и запишет большее количество общих черт.

Упражнение «Маяк» (релаксация)

Ведущий. Упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя незащищенным, уязвимым, «покинутым».

Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть Вас. Из окон Вашего верхнего этажа Вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство Вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, -
СВЕТА, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ГАСНЕТ.

Заключительное слово ведущего. Подводя итог нашей встречи, я хочу обратить ваше внимание на слова мудреца, которые в течение всего этого времени были перед вашими глазами:

Если ты считаешь себя разбитым,

Ты действительно разбит.

Если ты думаешь, что не посмеешь,

Значит, не решишься.

Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь,

что не сможешь,

То почти наверняка проиграешь.

В битвах жизни не всегда побеждает

Самый сильный или самый быстрый,

Но рано или поздно тот, кто побеждает,

Оказывается тем, кто считал себя на это способным.

Рефлексия

- Расскажите, что показалось вам самым важным, интересным?

- Чему вы научились?

Список литературы

1. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков / авт. коллектив Ю. Е. Бернова, Е. В. Дмитриева и др. – Фонд «Здоровая Россия», 2008.

2. Малкина – Пых И. Г. Кризисы подросткового возраста. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 384 с.

3. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения / авт.-сост. Е. Д. Шваб, Н. П. Пудикова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 90 с.

4. Психологический комфорт в школе: как его достичь / авт.-сост. Е. П. Картушина, Т. В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009. – 239 с.
5. Тренинги с подростками / авт.-сост. Ю. А. Голубева и др. – Волгоград: Учитель, 2009. – 206 с.