**Комплекс занятий для снятия эмоционального напряжения, познания себя, саморегуляции.**

**Занятие № 1 Путь к себе**

**Цель:** расширить представление учащихся о самопознании, саморазвитии, самоопределении; способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

**Ход занятия:**

1. Определение темы и цели классного часа

Прежде, чем перейти к теме нашей сегодняшней встречи, хочу рассказать вам притчу «Капля и Море». Однажды на встрече представителей разных природных стихий назвало себя Море в шутку большой каплей. Услыхала это Капля и всерьёз назвала себя маленьким морем. И даже обиделась, когда все подумали, что это тоже шутка. А зря. Ведь до тех пор, пока ты думаешь, что ты НЕЧТО, то ты — НИЧТО. И только если поймешь, что ты ничто, то, как знать, может, и, правда, будешь представлять из себя НЕЧТО!

Как вы думаете, о чем эта притча?

О чем мы будем говорить сегодня? *(как оценивать себя, самооценка)*

Действительно, далеко не каждый может ответить на вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? И сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

2. Основная часть

1) Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает себя». Вы, учась в школе, знаете много формул, теорем, правил, законов, можете решать трудные задачи по математике, физике, химии и давать оценку литературным персонажам.

А можете ли вы считать себя умными людьми в соответствии с определением Гете? Что вы о себе знаете?*(физические возможности, состояние здоровья, характер темперамент, таланты, способности, вкусы, привычки, волю, сильные и слабые стороны).*

А что дают знания о себе? Зачем вообще нужно себя оценивать?*(узнать призвание, выбрать профессию, избежать ошибок и разочарований, правильно себя вести с окружающими, правильно определить цель в жизни).*

Действительно, человек, который правильно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

2) Работа в группах «Адекватность самооценки»

Предварительная беседа:

1. Что означает понятие «адекватная самооценка»? (реальная, правильная, соответствующая действительности). Соответственно может быть и неадекватная самооценка: «завышенная» либо «заниженная».

2. Исходя из величины самооценку разделяют на высокую, среднюю и низкую.

3. В зависимости от степени стойкости — может быть устойчивой и неустойчивой.

4. Самооценка может распространяться на жизнь человека в целом. Тогда она называется общей. Если же она касается отдельных событий либо внешних обстоятельств, ее называют частной.

5. Еще психологи выделяют оптимальную и не оптимальную оценку себя. *Например, если у человека заниженная самооценка, он не претендует на поступление в ВУЗ, хотя обладает достаточными способностями и возможностями. В этом случае говорят, что самооценка не оптимальна для него.*

Перед вами перечень качеств людей с разной самооценкой:

высокомерие.

пассивность,

самоуверенность,

уравновешенность,

обидчивость,

скромность,

знание себя,

пренебрежение мнением других

чувство собственного достоинства,

внушаемость,

вспыльчивость,

трусливость,

неуверенность

правильное отношение к другим,

эгоистичность,

чувство тревоги,

переоценка своих данных,

уверенность в себе.

недооценка своих возможностей

Предлагаю обсудить, какие характеристики подойдут людям с тем или иным уровнем адекватности самооценки, в группах, записать ваши ответы и обосновать свой выбор.

*Каждой группе выдается табличка.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завышенная** | **Заниженная** | **Адекватная** |
|  |  |  |

**Вариант заполненной таблицы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завышенная** | **Заниженная** | **Адекватная** |
| высокомерие, самоуверенность, вспыльчивость, переоценка своих данных,  эгоистичность, пренебрежение мнением других | пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость, недооценка своих возможностей, неуверенность,  чувство тревоги | уравновешенность, уверенность в себе, скромность,  чувство собственного достоинства,  знание себя,  правильное отношение к другим |

*При ответе представителей групп, классному руководителю желательно стимулировать обоснование ответов, задавать вопросы, например, «скромный», это качество можно отнести к разряду «адекватная самооценка», а можно ли к разряду «заниженная самооценка».*

Коллективное обсуждение «Что можно посоветовать людям…»

- с завышенной самооценкой? *Выслушать ответы, при необходимости, резюмировать: быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т.п.;*

- с заниженной самооценкой? *(заняться спортом, победить свою нерешительность, научиться говорить «нет»);*

- с объективной самооценкой? *(не терять уверенности в себе, работать над своими недостатками, не хвастаться достоинствами).*

3) Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

Со стороны бывает легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Послушайте рассказ о проблемах одной девятиклассницы:

Бабушка и мама считают, что Наташа – самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам Светке и Галке, которых Наташа считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Наташе, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший Наташин дружок Сергей, с которым она поругалась. Наташа теперь с ними со всеми не разговаривает. Наташа считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

Правильно ли оценивала себя Наташа?

*Какие ошибки она совершила, оценивая себя? Обсуждение можно провести коллективно, или, предварительно в малых группах.*

* судила о себе по мнению мамы и бабушки (то, что приятно и не требует усилий);
* учебные неудачи объясняла придирками учителей;
* сравнивала себя с более слабыми;
* требовательно относилась к другим, к себе – снисходительно;
* не прислушивалась к критике;
* ставила себе нереальные цели.

Рекомендации «Как себя оценивать»

* Судите о себе по делам. Успех в работе – это показатель ваших достоинств. Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.
* Сравнивайте себя с другими. Но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.
* Сравнивайте свое мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим.
* Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.
* Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.
* Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель – то, что он есть, а знаменатель – то, что он о себе думает. То, что вы есть – это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и все, что приносит пользу.

4) Составление самохарактеристики.

После окончания школы выпускникам даются характеристики. Эти характеристики составляет классный руководитель. Я решила обратиться к вашей помощи, и хочу сейчас попросить вас составить самохарактеристики. Для этого ответьте на вопросы анкеты (бланки на каждого).

**Самохарактеристика**

Мой внешний вид: я доволен/ не доволен своей внешностью. Я стараюсь/ не стараюсь выглядеть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лучше всего у меня получается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Больше всего мне интересно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мои трудовые обязанности в семье \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самыми ценными качествами в себе я считаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самыми нежелательными качествами в себе я считаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В ближайшее время я планирую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Через 5 лет я себя вижу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто хочет, может оставить анкету у себя. Надеюсь, она поможет вам в вашей самооценке.

5) Игра «Карнавал» (по принципу игры «Мафия»)

В нашей игре важно не выдать себя. Масками будут те, кто может разрешить озвучить самохарактеристику. Остальные – рядовые участники карнавала. Когда я объявлю «Город засыпает!», все закрывают глаза, повернувшись к спинке стула. «Просыпаются маски!» - маски бесшумно поднимают голову. «Карнавал начинается!» - все открывают глаза и слушают характеристики. Если уже догадались, кто автор этой характеристики, поднимаете руку, но не произносите имя, пока я не дочитаю текст до конца.

Как вы считаете, авторы были объективны к себе? А может, кто-то приукрасил или недооценил себя?

3. Заключительное слово. Подведение итогов (рефлексия).

Мы помним, что самооценка – это оценка самого себя, своих качеств, своих достоинств и недостатков.

Самооценка помогает увидеть слабые и сильные стороны в себе, дает возможность спланировать и выстроить определенный план деятельности, опираясь на свои ошибки. Умение адекватно воспринимать критику и учитывать промахи являются условием успешной деятельности.

Все люди уникальны! Но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Что дал вам сегодняшний классный час?

Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

**Занятие № 2**

Нужные мне люди

**Цель:** социализация личности, развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.

*Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, то­варах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достиже­ния цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справить­ся сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми. Это простое упражнение помогает участ­никам осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине.*

Материалы: Рабочий листок «Нужные мне люди».

Инструкция

Я хотела бы с помощью этого упражнения дать вам воз­можность осознать, в каких людях вы действительно нуждае­тесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, кото­рые в разной степени важны для нас. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

Я подготовил для вас Рабочие листки, которые вы долж­ны заполнить. У вас есть на это 30 минут.

Рабочий листок «Нужные мне люди»

Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, до­статочно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой кате­горий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

|  |  |
| --- | --- |
| (...) Деятели искусства | (...) Психологи |
| (...) Родители | (...) Учителя |
| (...) Пилоты | (...) Крестьяне |
| (...)Автомеханики | (...) Инженеры |
| (...)Пекари | (...) Опекуны |
| (...)Уборщицы | (...) Забойщики скота |
| (...) Врачи | (...) Медсестры |
| (...)Братья и сестры | (...) Водители автотранспорта |
| (...)Нефтяники | (...) Сотрудники уголовного розыска |
| (...)Сапожники | (...) Аптекари и фармацевты |
| (...) Продавцы | (...) Обслуживающий персонал в гостиницах |
| (...)Футболисты | (...)Двоюродные братья и сестры |
| (...)Адвокаты | (...) Ученые |
| (...) Актеры | (...) Бездомные |
| (...)Музыканты | (...) Социальные работники |
| (...)Судьи | (...) Тюремные служащие |
| (...)Политики | (...) Воспитатели в детских садах |
| (...)Священники |  |
| (...)Бабушки и дедушки | (...) Владельцы ресторанов |
| (...)Шахтеры | (...) Братья и сестры |
| (...)Работники полиции | (...) Прочие родственники |
|  | (...) Правительственные чиновники |
|  |  |

Выбери шесть наиважнейших категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представи­тели данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе при­дется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои по­требности.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Теперь остановитесь и вернитесь в большой круг. К чему вы пришли?

Подведение итогов

* Легко ли мне было выделить шесть основных групп?
* Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?
* Каким ценностям соответствует каждая из шести вы­бранных мной категорий?
* Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет зна­чимых для меня людей или категорий людей?
* Могу ли я иногда быть один?
* Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

Комментарий. Следите за тем, чтобы подростки четко осознава­ли, какие ценности символизирует для него каждая группа лю­дей. Например, булочник, у которого подросток каждое утро покупает булочку с шоколадом, может ассоциироваться, скорее, с исполнением прихоти, чем с утолением голода.

**Занятие № 3**

Нужные мне вещи

**Цель:** Развитие системы ценностей. Расстановка приоритетов в отношении материальных вещей: необходимое и достаточное, дорогое и ценное.

*Продуманное отношение к имуществу является одним из показателей личностной зрелости. С самого момента появле­ния человечества имущество относится к средствам, обеспе­чивающим выживание, и в то же время оно делает наше су­ществование приятнее. Непростая задача каждого человека заключается в том, чтобы понять, чем стоит владеть, что для него значит собственное имущество, какую цену он должен за него заплатить, что он должен делать для сохранения этого имущества и как он может справиться с неизбежным риском возможных потерь.*

Выполняя это упражнение, подростки смогут уделить этим темам больше внимания, чем обычно.

Инструкция

В жизни нам необходимы отношения с другими людьми и в каком-то смысле — с имуществом. В этом упражнении я хотел бы предложить вам обратить внимание на то, какие вещи вы считаете важными и что они для вас значат. Я подготовила Рабочий листок, который вам надо заполнить. На это у вас есть 15 минут.

Рабочий листок «Нужные мне вещи»

Ниже ты найдешь список вещей, которые многие люди считают важными, чтобы жить, быть успешными, счастливыми и хорошо себя чувствовать. Подчеркни те вещи, которые ты сам считаешь важными, и составь из них последовательность, нумеруя вещи по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки (вы можете добавить свой вариант):

|  |  |
| --- | --- |
| (...)Самолет | (...) Собственный дом |
| (...)Топор | (...) Тонометр |
| (...)Футбольный мяч | (...) Радиоприемник |
| (...)Кровать | (...) Своя комната |
| (...)Мотоцикл | (...) Телефон |
| (...)Теннисная ракетка | (...) Ручка |
| (...)Обувь | (...) Велосипед |
| (...)Веник | (...) Библия |
| (...)Календарь | (...) Лопата |
| (...)Мобильный телефон | (...) Яхта |
| (...)Стиральная машина | (...) CD/МРЗ-плейер |
| (...)Часы | (...) Зубная щетка |
| (...)Пылесос | (...) Компьютер |
| (...)Картины | (...) Одежда |
| (...)Музыкальный инструмент | (...) Украшения |
| (...) Письменный стол | (...) Фотографии |
| (...)Удочка | (...) Нож |
| (...)Книги | (...) Автомобиль |
| (...)Телевизор | (...) |

Теперь сосредоточься на трех самых важных вещах и попробуй вкратце описать, что они для тебя значат. При этом учитывай следующие вопросы:

* Какую потребность удовлетворяет эта вещь?
* Какие чувства она в тебе вызывает?
* Откуда эта вещь взялась?
* Что тебе надо сделать, чтобы ее получить?
* Какую цену тебе надо заплатить, чтобы получить ее в безраздельное пользование?
* Как бы ты отреагировал на ее потерю?
* Что бы смогло ее заменить?

Запиши сюда названия трех самых важных вещей и попытайся объяснить, почему они важны для тебя:

1.

2.

3.

Теперь остановитесь и вернитесь в большой круг. К чему вы пришли?

Подведение итогов:

* Насколько мне понравилось это упражнение?
* С кем я разговариваю на тему имущества?
* Какое имущество является самым важным для моего отца?
* Какое — для моей матери?
* Достаточно ли у меня имущества для удовлетворения моих потребностей? Или его у меня слишком много? Или слишком мало?
* Как бы выглядела жизнь, если бы каждый человек владел только тремя самыми важными для него вещами?
* У кого из моих знакомых, по моему мнению, образцовое отношение к имуществу?
* Кто в группе обладает потребностями, схожими с моими?
* Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Можно попросить ребят предварительно принести (или просто определить) дорогую для себя вещь. Оговорить, что это вопрос не цены, а значения вещи для себя лично. Предложить ребятам рассказать о дорогих им вещах:

* Откуда эта вещь?
* Что с ней связано и т.д.

В конце беседы подвести к мысли, что эта вещь может быть талисманом, источником силы в ответственных жизненных испытаниях.

**Занятие № 4**

**«Последний подарок»**

**Цель:** развитие навыков рефлексии и формирование жизненной перспективы (жизненные цели и жизненные ценности: дружба, семья, труд и т.д.), формирование правопослушного поведения.

**Ход занятия:**

1. **Вступление.**

Знакомство. Рассказ о форме работы.

Вопрос перед началом просмотра с отсроченным ответом (после просмотром фильма): «Что такое жизненные цели и жизненные ценности?», « В чем разница между этими понятиями?» Выслушать возможные варианты ответов, предложить окончательно ответить на этот вопрос после просмотра фильма.

1. **Основная часть.**

Просмотр фильма «Последний подарок» <http://hdrezka.ag/films/family/8698-posledniy-podarok.html>.

Краткое содержание:

Джейсон, избалованный плейбой, купается в деньгах своего супербогатого дедушки Говарда Стивенса, что не мешает ему ненавидеть своего благодетеля. Молодой кутила не сомневается, что со смертью Говарда все состояние моментально перейдет в его карман, но, покинув этот мир, старик оставляет Джейсону неожиданный подарок. Юноша получит наследство, только если справится с несколькими заданиями. В ходе выполнения этих 12 жизненных уроков герой начинает ценить труд, настоящую дружбу, любовь, взаимоотношения в семье, жизнь и т.д.

1. **Обсуждение.**

- Поделитесь своими впечатлениями о фильме.

- Как вы считаете, почему дедушка выбрал для внука такой сложный путь

получения наследства?

- Для чего нужно было первое испытание?

- Что удивило Джейсона в библиотеке?

- Что главный герой понимает в ходе выполнения последующих испытаний?

- Деньги – это цель, ценность или средство?

- Какой момент фильма наиболее вам важен?

- Рекомендовали бы вы посмотреть этот фильм своим друзьям?