

Внеклассное занятие в 6 классе по теме:

«Любите себя и других или как приобрести уверенность в себе»

Цели и задачи занятия; сформировать навыки сотрудничества с одноклассниками; способствовать развитию мышления и познавательной активности; творческих и коммуникативных способностей учащихся; развивать ценностное восприятие мира, научившись делать правильный выбор; воспитывать милосердие, желание понять другого человека

Тип занятия: классный час с использованием: практической работы; использования ИКТ ресурсов; использование игровых технологий.

Оборудование:

Ход занятия.

- Здравствуйте ребята. Я рада вас видеть опять, надеюсь, вы тоже. И сегодня мы с вами опять немного поработаем. Проанализировав урок, я увидела, что вы скрыли свои таланты от меня. Наверное, в этом вам помешала неуверенность. Вот ваши путевые листы со смайликами-оценками. Мне хочется вам сегодня вручить дипломы знатоков имени существительного. А сегодня самые активные получают награду в конце нашего занятия.

Кластер (собирают цветок из лепестков, находящихся на столах)

- Давайте подумаем, а что же значит выражение «человек, уверенный в себе»? И чтобы это понять составим кластер. На доске и у себя на столах вы видите лепестки цветка, на которых написаны качества, свойственные уверенным людям. Выберите нужные, на ваш взгляд, чтобы у нас получился цветок.

Серединка цветка – «человек, уверенный в себе».

Не пытается добиваться того, чего хочет, — только потому, что боится попробовать.

Старается помогать тем, кто действительно нуждается в помощи.

Ставит перед собой цели, которые будет успешно достигать.

Хвалит себя за успехи. Старается работать над собой. Занимается спортом.

Относится с уважением к людям.

Понимает то, что много знает, умеет и хорошо выглядит.

Недооценивает себя, считает, что недостойн многого.

- Итак, человек, уверенный в себе, это человек который (ответы учащихся)

- А как победить в себе неуверенность? Я вам расскажу такую историю одной женщины.

"Я ежегодно летом отдыхаю на юге. Как-то, года три или четыре назад, будучи в Крыму, купаясь в море, я нахлебалась воды и стала тонуть. На берегу были люди, очень много людей. Мне бы надо крикнуть и позвать их на помощь, но я как представила, что тут же окажусь в центре внимания, меня такой страх охватил, что я подумала: "лучше я сама попытаюсь выбраться без посторонней помощи", - и продолжала барахтаться дальше. Один мужчина случайно меня заметил и спас".

К счастью, все обошлось, а ведь могло плохо кончиться. И никто бы не узнал, по какой причине. И причина эта - страх быть в центре внимания.»

- Нетрудно предположить, что неуверенность со многими людьми сыграла злую шутку.

В истории человечества была огромная масса случаев, когда по этой причине кто-то куда-то не успел, чего то не сделал, пострадал, потому что побоялся к кому-то обратиться с вопросом, за помощью, или постеснялся публично выступить. О большинстве таких случаев мы никогда не узнаем, потому что об этом обычно не говорят вслух.

Неуверенность мешает нам жить. Мы тратим часть своей жизни на неинтересную работу, вместо того, чтобы заниматься любимым делом - во многом из-за неуверенности. Мы нервничаем на различных собеседованиях по этой же причине, переживаем из-за проигрышей в игре, или потому что мы в игре не участвовали.

Неуверенность - это враг, который мешает нам добиваться наших целей. Это предатель, который в ответственные моменты нашей жизни нам не протягивает руку, а подставляет ногу. **Не мешало бы с ним покончить раз и навсегда.**

- У вас тоже наверняка бывали случаи, когда вам приходилось бороться со своей неуверенностью! Ведь даже на нашем уроке я видела, что многие хотели ответить, но побоялись поднять руку.

- Давайте попробуем перебороть свою неуверенность сегодня.

- Назовите признаки неуверенности. (ответы)

Неуверенный в себе человек, как правило, недооценивает себя, считает, что недостоин многого, поэтому относится к неудачам как к должному. Таким людям очень сложно завести друзей и знакомых, личная жизнь долго не складывается, а на работе можно просидеть мелким служащим всю жизнь. Неуверенные в себе люди сами ограничивают себя, так как убеждены в своих неудачах заранее.

А бывали ли у вас случаи, когда вы:

- замечали за собой некоторую неуверенность в своих действиях?

- Испытывали беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь?

- Смушались при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми?

- Ненавидели свое отражение в зеркале?

- Ощущали, что никому не нужны, никому не интересны?

- Давайте пройдем с вами небольшой тест и узнаем, насколько вы уверены в себе.

Тест "Самооценка уверенности в себе"

Отметьте в листе ответов знаком "+" свое согласие с приведенными высказываниями, а несогласие знаком "-".

Подсчитайте сумму баллов, один "+" = 1 баллу.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

2. Чаще всего у меня хорошее настроение.

- 3
3. Со мной все ребята советуются, считаются.
 4. Я уверенный в себе человек.
 5. Считаю, что я сообразительный и находчивый.
 6. Я уверен, что всегда всем нужен.
 7. Я все делаю хорошо.
 8. В будущем я обязательно осуществлю свои мечты.
 9. Люди часто помогают мне.
 10. Я стараюсь обсуждать мои планы с близкими людьми.
 11. Я люблю участвовать в спортивных соревнованиях.
 12. Я проявляю самостоятельность в учебе и труде.
 13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
 14. Я стараюсь планировать свою деятельность.
 15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
 16. Я уверен, что в будущем добьюсь успеха.
 17. Мне нравится принимать участие в различных олимпиадах и конкурсах.
 18. Я учусь лучше, чем все остальные.
 19. Мне чаще везет, чем не везет.
 20. Ученье для меня не представляет труда.

Что же у вас получилось?

Расшифровка:

17 - 20 баллов - высокая степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.

11 - 16 баллов - потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими; избирают задачи средней трудности.

1 - 10 баллов - неуверенность в своих силах, в мнении достигнутого критичны, явно занижен уровень притязаний в планируемой деятельности.

- Что мешает вести себя уверенно?

- Скажите, а есть кто-нибудь в классе, кто имеет опыт публичного выступления? На сцене или где-нибудь еще?

- А как это было в первый раз? Сразу уверенный в себе был? А сейчас? Волнуешься? А как боролся с неуверенностью?

- Кто готов рассказать о том, как смог побороть в себе неуверенность?

А есть ли у вас то, что позволяет вам чувствовать себя уверенно? (ну может быть это какая-то вещь? Или сопровождение близких людей? Какой-нибудь талисман?)

Игра.

Составьте в группах список людей, вещей, которые дают вам уверенность.

Выступление групп.

А теперь каждый из вас попробует составить список того, что нравится, а что не нравится в себе.

Хорошо. А теперь в группах попробуйте составить публичное выступление по предложенным темам:

1. Добрый день, леди и джентельмены! Вас приветствует президент ассоциации «Самых уверенных людей мира». Я хочу пригласить Вас присоединиться к нам и стать

2. Здравствуйте, жители планеты Земля! Мы, пришельцы из космоса обращаемся к Вам.....

3. Здравствуйте мои любимые одноклассники и одноклассницы! Вот и наступает время новогодних праздников! Я сердечно

4. Здравствуйте, учащиеся Гимназии, я как директор Гимназии хочу поздравить Вас с ...

- Ну а теперь давайте наденем на себя шапки невидимки (если пока еще есть смущение-застенчивость-страх) и прочитаем свои выступления!

Давайте подведем итоги нашей встречи:

Что нужно делать, чтобы побороть неуверенность:

Этого надо захотеть по-настоящему. Если очень захочешь - значит, сможешь; если не смог - значит, не очень хотел. Для роста уверенности надо что-то делать. Из комплекса практических рецептов избавления от неуверенности сегодня мы рассмотрим два одних из самых результативных:

- а) Практика общения и публичных выступлений
- б) Самовнушение (или самовоспитание).

Запомни самое главное правило:

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

- 1. Постарайся более позитивно относиться к жизни
 - 2) если появятся плохие мысли, замени их на хорошие
 - 3) Относись к людям так, как они того заслуживают. Ищи в каждом человеке не недостатки, а достоинства
 - 4) Относись к себе с уважением
 - 5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе.
 - 6) Начинай принимать решение самостоятельно
 - 7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние

Отрывок из мультипликационного фильма. Пока идет мультфильм, вручаются дипломы и памятки.

Ну вот мы с вами решили, как стать уверенными в себе людьми. Нам остается только попрощаться. Я желаю вам уверенности в себе, любите себя и окружающих!