

Классный час на тему: «Школа самоуважения»

Цели: познакомить учащихся с общими принципами, на которых основано уважение к себе и к другим, с элементами, из которых складывается внешняя сторона самоуважения; обосновать право любого человека на самоуважение и уважение со стороны окружающих; обучить простейшим приемам формирования адекватного поведения.

Форма проведения: коммуникативно-ролевая игра.

Оборудование: цветные мелки, плакат «Уважение к себе и к другим – это нормальное состояние здорового человека», таблица со стилями поведения, на доске нарисован маленький круг.

Ход игры

I. Вступительное слово учителя.

Учитель. Самоуважение – важный фактор принятия решений и оценки действий. Если самоуважение человека достаточно высоко, он лучше контролирует себя, свое поведение, имеет ясное понимание, что важно для него и что – для людей, которые его окружают. Такой человек всегда отвечает за свои поступки и не зависит от чужого мнения и оценок.

II. Задание учащимся.

Вы уже обратили внимание, что на доске нарисован круг. Это центр цветка, но у него пока отсутствуют лепестки. Центр цветка символизирует вашу личность. Поэтому необходимо окружить его лепестками, символизирующими элементы, из которых складывается уважение к себе. Вы в своей тетради нарисуйте круг и окружите его лепестками. Названия лепестков можно выписать внизу рисунка.

III. Обсуждение.

Когда работа будет закончена, вся группа принимает участие в обсуждении тех элементов, из которых будет состоять личность (цветок на доске). Нужно подсчитать, сколько раз был назван тот или иной элемент. Каждый ученик может придумать свой элемент или подтвердить важность уже придуманного другими. Если элемент повторяется чаще, то лепесток с его названием необходимо увеличить или раскрасить. Цветок обязательно получится асимметричным. В этом случае необходимо пояснить учащимся, что самоуважение зависит от многих свойств личности, и не все они одинаково важны.

Предполагаемый список элементов:

- ощущение своей необходимости, ценности;
- уникальность, особенность;
- уверенность в себе;
- умение настоять на своем;

- хорошая успеваемость;
- удовлетворенность своим внешним видом;
- доверие окружающих;
- умение заботиться о себе и др.

Учитель. Посмотрите на наш цветок. Он символизирует модель, которая показывает, что наше уважение к себе во многом зависит от того, как складываются наши отношения с окружающими, получается ли наладить с ними доброжелательные контакты, дают ли окружающие люди нам возможность почувствовать нашу собственную ценность.

Но самое важное – это то, что лепестки нашего цветка держатся вместе потому, что их что-то объединяет. Это «что-то» – вы сами, ваша личность. И чтобы быть желанным, любимым, нужно просто «быть», и этого уже достаточно, чтобы себя уважать. Другим людям тоже вполне достаточно «быть», чтобы рассчитывать на уважение. На самом деле уважают себя и других не за что-то. Глупо, например, отказывать человеку в праве быть уважаемым только потому, что он, например, плохо успевает в школе или опоздал на урок. Уважение к себе и к другим – это нормальное состояние здорового человека. Оно ничем не обусловлено. Все лепестки нашего цветка – это внешние формы его выражения. И это нужно понять.

Безусловно, люди сильно влияют друг на друга. Если они относятся друг к другу тепло, с уважением, то они помогают друг другу развивать в себе самоуважение. Но нередко бывает так, что к человеку люди относятся пренебрежительно, унижают, оскорбляют его. Человек, который попал в эту ситуацию, (это может случиться и по его вине, и вовсе без его вины), начинает терять уважение и к самому себе и к окружающим. Какие последствия будут в дальнейшем? Каким может быть выход из этой ситуации?

В ходе обсуждения важно подвести учащихся к выводу, что следует проявлять уважение к окружающим даже в том случае, если они не идут на контакт, если ваши действия не вызывают у них понимания. Проявление уважения к окружающим в том случае, если они этого, на ваш взгляд, не заслуживают, позволит, прежде всего, восстановить уважение к себе, после чего отношения с окружающими улучшаются почти автоматически.

Следует уяснить для себя одну важную истину: путь к самоуважению – это путь действий. Невозможно, лежа на диване, ничего не делая, развить у себя такое качество, как самоуважение. Можно целый день твердить: «Я самый хороший, я так себя уважаю», но не получить результата. Нужно действовать так, как если бы вы уже были тем действительно всеми любимым, замечательным человеком, которым вы хотите стать. Предлагаю каждому записать в своей тетради то действие, которое вы считаете нужным совершить в первую очередь для того, чтобы обрести самоуважение.

Учителю необходимо поощрять учеников, независимо от своего отношения к записанному действию. Если ученик неправильно истолковал смысл действий, то надо предложить ученику еще поразмыслить.

IV. Ролевая игра.

1. Объяснение правил игры.

Вызвать в центр круга 2 участника. Предварительно им дается инструкция, но таким образом, чтобы остальные члены группы не знали ее содержания. Один из

игроков должен держаться *спокойно, уверенно, естественно* и на все вопросы, выпады отвечать так, как будто его это совсем не задевает. Второй игрок ведет себя *дерзко, вызывающе, агрессивно*, показывая всем, что он сильный и никому не позволит обращаться с ним пренебрежительно.

Остальные игроки должны смоделировать ситуации, которые будут предложены ведущим.

2. Целеполагание и содержание игры.

Игроки входят в круг. Окружающие начинают по очереди к ним обращаться, имитируя различные конфликтные ситуации на улице, в школьной столовой, в транспорте, и т. д. В качестве потенциально конфликтной можно рассмотреть ситуацию игнорирования, отторжения. В этом случае игрок обращается к окружающим с какой-либо просьбой, а они его игнорируют. Используемые фразы должны быть эмоционально окрашены.

Цель ролевой игры заключается в том, чтобы показать разницу видимой и реальной защищенности игроков, а также преимущества и недостатки каждой из форм защиты. В этой игре, как и в жизни, на деле защищен не тот, который постоянно готов демонстрировать окружающим свою боеспособность, а тот, кто ведет себя сдержанно и адекватно предлагаемой ситуации. Очень важно, чтобы участники игры в ее процессе сами поняли эту цель. Но учитель может и помогать им. Например, подчеркнуть, что позиция второго игрока характерна для людей, неуверенных в себе, чувствующих свою незащищенность; уместно сравнить ситуации в живой природе: как правило, очень крупные и сильные животные редко бывают агрессивными, только в случае, если есть угроза их жизни.

V. Обсуждение стиля поведения игроков.

– Какого человека мы называем способным к самоутверждению?

– Что он может делать такого, чего человек, не способный к самоутверждению, делать не может?

Учащиеся предлагают различные варианты ответов, формулируя при этом свои выводы, например: человек, способный к самоутверждению, может постоять за свои права, не ущемляя при этом права других, спокойно и убедительно высказывать свое мнение, говорить «нет», не испытывая при этом чувства неловкости или ущербности, и т. д.

Обычно люди ведут себя по отношению к окружающим по-разному.

Учитель демонстрирует таблицу, в которой отображены три стиля поведения: пассивный стиль, самоутверждающий и агрессивный. Учащимся предлагается рассказать, в чем, по их мнению, проявляются стили поведения в повседневной жизни. Ответы отмечаются в таблице.

Пассивное:

человек не предпринимает никаких действий для утверждения своих прав;
он ставит себя ниже по отношению к другим, в ущерб своей самооценке;
уступает желаниям других, в ущерб себе;
молчит, когда его что-то беспокоит;
беспричинно извиняется.

Самоутверждающее:

защищает свои права, не ущемляет при этом права других;

уважает себя и других;
умеет слушать и говорить;
умеет выражать положительные и отрицательные эмоции;
уверен в себе, но не давит на других, не унижает их.

Агрессивное:

защищает свои права, не думая о других;
думает только о себе, не уважает других;
не умеет слушать, слышит только самого себя;
давит на других, унижает их;
добивается своих целей за счет других.

Учитель. Выделите самый оптимальный стиль поведения и объясните, в чем вы видите его преимущества.

VI. Практические упражнения.

1. Покажи, как разговаривает человек, который сам себя уважает:

- голосом;
- дикцией;
- жестами.

2. Покажи, как двигается человек, который сам себя уважает:

- он стоит;
- он сидит;
- он ходит;
- он дотрагивается.

3. Покажи, как смотрит человек, который сам себя уважает:

- он смотрит оценивающим взглядом;
- он смотрит смиренно, но с достоинством;
- пристально всматривается;
- взгляд убедительный.

VII. Подведение итогов.

1. Заключительное слово учителя.

Основаниями для самоуважения обладает каждый человек в силу того факта, что он существует. Не все люди это понимают, не все понимающие умеют вести себя соответственно. Демонстрируя уважение к себе, мы просто не скрываем то, что на самом деле уже есть у каждого. Просто нужно немного личного опыта, чтобы в этом убедиться. И конечно, мы, взрослые, вам в этом поможем. А когда у вас получится продемонстрировать свое самоуважение, то расскажите об этом другим. Это им тоже поможет.

2. Рекомендуемые заповеди.

- «Здесь и сейчас» – все проблемы не оставляем на потом, а решаем здесь и сейчас.
- Не перебивать говорящего, дать ему возможность высказаться.
- Каждое мнение имеет свою ценность и достойно уважения.
- Запомни: от проблем не уйти, их можно только отодвинуть.
- Задумайся над тем, что сегодня было увидено и услышано.
- Выдели и выскажи свои чувства.