# **3. Я уникален: учимся принимать себя**

***Время проведения: ноябрь***

***Информация для педагога:***

Самопринятие – степень принятия человеком самого себя, удовлетворенность нынешним уровнем индивидуального развития личностных особенностей. Самопринятие является частью самоотношения. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка – общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако следует различать самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное реальными достоинствами или недостатками, – и самопринятие как непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Самопринятие может иметь несколько ступеней: 1) умение и привычка относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, как к данности; 2) безусловно положительное отношение к самому себе.

Принятие себя способствует адекватной самооценке, эмоциональной стабильности и психологическому благополучию. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворенности собой, выражающееся в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым.

***Слово педагога:***

Прослушайте притчу. Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку. Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как Коряга сравнивает себя с другими; страдает; Коряге никто не помогает принять свою уникальность).* Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливчики... », – думала Коряга, завидуя этим деревьям, – «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд).*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Она была счастлива! В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств … В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю, но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни*.*

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» – думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец. Но вот шторм начал потихоньку стихать, на небе показалось солнышко. Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать. Здесь она была одна такая, единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно.

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики… Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью, и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес, и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо. Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью. Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. «Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга. Даже если в начале никто другой не заметил меня, теперь я понимаю, что я обладаю уникальной ценностью просто потому, что я существую и благодаря тому пути, который я прошла. До чего же мне хорошо и спокойно»

У каждого из нас могло возникнуть разное чувство при прослушивании этой истории, и это нормально. Какой момент вызвал наибольший отклик в вашей душе? Эта история про открытие уникальности Коряги. Учит ли она нас самопринятию и пониманию себя? А что такое самопринятие, по вашему мнению?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структурный компонент классного часа**  | **Содержательный компонент классного часа** **(4-5 классы)**  | **Содержательный компонент классного часа** **(6-8 классы)**  | **Содержательный компонент классного часа** **(9-11 классы)**  |
| **Цель** | формирование навыков повышения уверенности в себе и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства и устойчивой позитивной самооценки; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам. |
| **Вводный этап**  | **Веселый мячик***Задача.* Создание условий для поиска сильных сторон и получения поддержки со стороны.*Описание упражнения.* Участники по очереди бросают друг другу мяч и называют безусловные достоинства того, кому кидают, что помогает научиться видеть свои сильные стороны и получать поддержку со стороны.*Обсуждение.* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Что было проще принимать или говорить сильные стороны? Если у кого-то возникали затруднения, с чем они связаны, как их можно преодолеть?  | **Психологическое время***Задача.* Развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.*Описание упражнения.* Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов). Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».*Обсуждение.* Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу. |
| *Слово педагога:*– Самосознание – это то, как люди видят самих себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе. Каждый подросток (и вообще всякий человек в мире) обладает собственным самосознанием, поэтому каждый уникален и неповторим. Нет двух людей, которые бы видели мир совершенно одинаково. Например, все вы видите меня, но под разным углом. Тот, кто сидит в углу, видна только правая сторона моего лица, а сидящему за первой партой – все мое лицо целиком. Так и вас воспринимают люди: кто-то видит только вашу внешность, а кто-то – ваши черты характера. И за красивой внешностью может скрываться дурной характер. Так как определить, какой я? Каждый человек обладает уникальным самосознанием, включающим не только собственное представление о себе, но и представления других людей о нас.Самосознание также помогает человеку сохранять устойчивость и постоянство. Например, если я чувствую, что я хороший человек, я буду положительно воспринимать многое из того, что делаю, потому что у меня положительное самосознание. Напротив, если бы мое самосознание было плохим и заниженным, многие мои реакции, вероятно, были бы враждебными и презрительными. Это задание должно помочь вам понять и повысить свое положительное самосознание. |
| **Основной этап**  | **Моя звездная карта***Задача.* Помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя.*Описание упражнения.* Участникампредлагается составить свою звездную карту. Ответы на вопросы необходимо вписать в звездочки. Далее происходит обсуждение звездных карт в группе с другими участниками.*Вопросы для обсуждения:* Что вас удивило? Что узнали нового? Что было самым сложным в этом задании? | **Дом***Задача.* Осознание своей роли в группе, стиля поведения.*Описание упражнения.* Участники делятся на команды и строят из себя дома.*Слово педагога:*– Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть, обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой.*Подсказка педагогу:* участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.*Вопросы для обсуждения:* Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Как выбранная вами роль отражает ваше поведение в реальной жизни с вашей семьей, друзьями или одноклассниками?*Слово педагога:*– Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным. |
|
| **Заключительный этап** | **Кто я?***Задача.* Создание условий для расширения представления о себе и развитие самопринятия.*Описание упражнения.* Участники по очереди отвечают на вопросы о себе от одноклассников, раскрывая свои черты и интересы. *Обсуждение.* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? | **Рекомендация***Задача.* Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.*Описание упражнения.* Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб. Вариант 1.Подготовить такую рекомендацию на самого себя. Подумайте о своих сильных качествах, а также о том, какие сильные стороны видят в вас другие люди и почему. На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах. Подумайте также о том, какие навыки вы хотели бы улучшить, какие индивидуальные особенности можно подать в более выгодном свете (к примеру, невысокий рост).Вариант 2.Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация для тех, кто готов выступать. Если вы пока не готовы выступать - вы можете написать рекомендацию для себя и сохранить ее. Это не менее важно.*Обсуждение.* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть? |
|
| *Слово педагога:* Сегодня мы сделали шаг в сторону принятия себя. Этот путь у каждого свой. Я благодарю вас за участие и бережность друг к другу, и вы можете поблагодарить себя за смелость быть собой. |