

**«Лучшая методическая разработка в области профилактики  
девиантного поведения обучающихся» в 2022 году**

**в номинации**

***«Профилактика буллинга в образовательной организации»***

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

Колтакова Кристина Яковлевна,  
педагог-психолог  
МБОУ гимназия им. П.И. Чалова  
станции Темиргоевской  
Курганинского района Краснодарского края

## Пояснительная записка

Методическая разработка «Любите себя и других, или как приобрести уверенность в себе» содержит материал с опорой на просмотр фрагмента фильма «Двойка». В процессе работы учащимся сообщается кто такой уверенный человек, что значит уверенное поведение, какие признаками и навыками владеет уверенный человек и делается акцент на то, как же победить в себе неуверенность. Примером является герой фильма, который испытывал трудности в обучении и общении с одноклассниками, но потом, благодаря поддержке его близких людей и его целеустремленности, добивается больших результатов и становится великим человеком.

В последнее время в средствах массовой информации, особенно в Интернете, появляются сообщения о детской жестокости, выкладываются ролики об избиении и издевательствах над одноклассниками и физически более слабыми ребятами.

Действительно в подростковом возрасте у многих несовершеннолетних возникают трудности, конфликты, но в ряду этих разнообразных проблем, особое место отводится буллингу. Подростковый буллинг – это не обычная ссора, а это травля, унижение и создание подростками долговременного статуса для выбранного человека; статус жертвы, изгоя.

Очень часто и жертва и агрессор являются примерами неуверенных в себе людей, поэтому очень важно развивать это качество.

Основная цель методической разработки: профилактика буллинга в подростковой среде.

На основе цели реализованы следующие задачи:

- развивать ценностное восприятие мира, научившись делать правильный выбор;
- воспитывать милосердие, желание понять другого человека;
- раскрыть приемы самопознания личности ребенка;
- формирование уверенности в себе;
- сформировать навыки сотрудничества с одноклассниками;
- способствовать развитию мышления и познавательной активности; творческих и коммуникативных способностей учащихся;
- содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

Методическая разработка может быть реализована в рамках профилактических классных часов для обучающихся 6-8 классов.

Ожидаемые результаты: профилактическое мероприятие позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство, формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков, приобретается навык уверенного поведения, изменяются представления о самом себе.

## Методическая разработка «Любите себя и других, или как приобрести уверенность в себе»

### Ход занятия

#### 1. Приветствие. Настрой на работу.

Здравствуйте, я рада вас видеть и хочется сказать приятные слова. Давайте вместе выполним разминочное упражнение.

#### Упражнение «Мне приятно тебе сказать».

Приветствие друг с другом начинается с фразы «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...» Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению. Нужно постараться найти несколько теплых слов для каждого человека.

2. *Сообщение темы занятия. Постановка проблемной ситуации*  
Сегодня мы с вами будем говорить о любви к себе и другим и о важности развития у себя уверенного поведения.

Как выдумаете, нужна ли человеку уверенность в себе?

А для чего она нужна?

Давайте подумаем, а что же значит выражение «человек, уверенный в себе»? На доске и у себя на столах вы видите цветок и ниже написаны качества. Выберите и запишите на ваш взгляд, свойственные уверенным людям. 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 не достоин многого.
- Имеет друзей.

Итак, человек, уверенный в себе, это человек который (Ответы учащихся).

#### 3. *Мини-лекция «Уверенное поведение».*

Уверенное поведение - это собирательное понятие, включающее различные состояния.

Оно:

- ✓ целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными;

- ✓ ориентированное на получение результата, а не избегание неудач. Уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от

того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит.

✓ гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку;

✓ социально ориентированно - направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: Движение "к людям". Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.

✓ сочетающее спонтанность с возможностью произвольностью произвольной регуляции, т.е. такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости готов взять их под контроль;

✓ настойчивое, но не переходящее в агрессивное: человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это по возможности не в ущерб интересам других людей, но готов отстаивать свои интересы весьма жёстко и идти на конфликт только по объективным причинам. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешать конфликт гибко.

✓ созидательное: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным.

Таким образом: "Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения"

Внешние признаки уверенного человека:

- ✓ выглядит спокойным;
- ✓ держится с достоинством;
- ✓ открытый взгляд;
- ✓ ровная осанка;
- ✓ спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- ✓ чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;
- ✓ адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, принять критическое замечание в свой адрес;
- ✓ действовать четко и организованно, быть настойчивым;
- ✓ открыто высказывать и отстаивать своё мнение, без враждебности и самозащиты.

4. *Просмотр фрагмента фильма «Двойка» (<https://zeroplus.tv/film/dvoyka>)*

А как победить в себе неуверенность?

Просмотрите фильм и ответьте на него в конце просмотра.

5. *Обсуждение фрагмента фильма «Двойка»*

Где происходит действие?

Бывает ли так в жизни, что мы примеряем роль, которую нам навязывают?

Комфортно ли мы чувствуем себя в этой роли?

Кто помог мальчику поверить в себя?

Как вы думаете мог ли сам мальчик почувствовать себя увереннее?  
А как полюбить себя и победить в себе неуверенность?

Вывод. 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.

*б. Практическая работа (выполнение упражнений)*

У вас тоже наверняка бывали случаи, когда вам приходилось бороться со своей неуверенностью.

Давайте попробуем перебороть свою неуверенность сегодня.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Процедура проведения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

Упражнение «Уверенность в себе».

Цель: осуществление психологического настроя на уверенность в себе.

Процедура проведения. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь – и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...

Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте – вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди!  
Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

#### *7. Подведение итогов. Рефлексия.*

Давайте подведем итоги нашей встречи. Что нужно делать, чтобы побороть неуверенность? (Ответы учащихся)

Этого надо захотеть по-настоящему. Если очень захочешь – значит, сможешь; если не смог – значит, не очень хотел. Для роста уверенности надо что-то делать.

Для вас подготовлены памятки в виде рекомендаций, которые сейчас вам раздам.

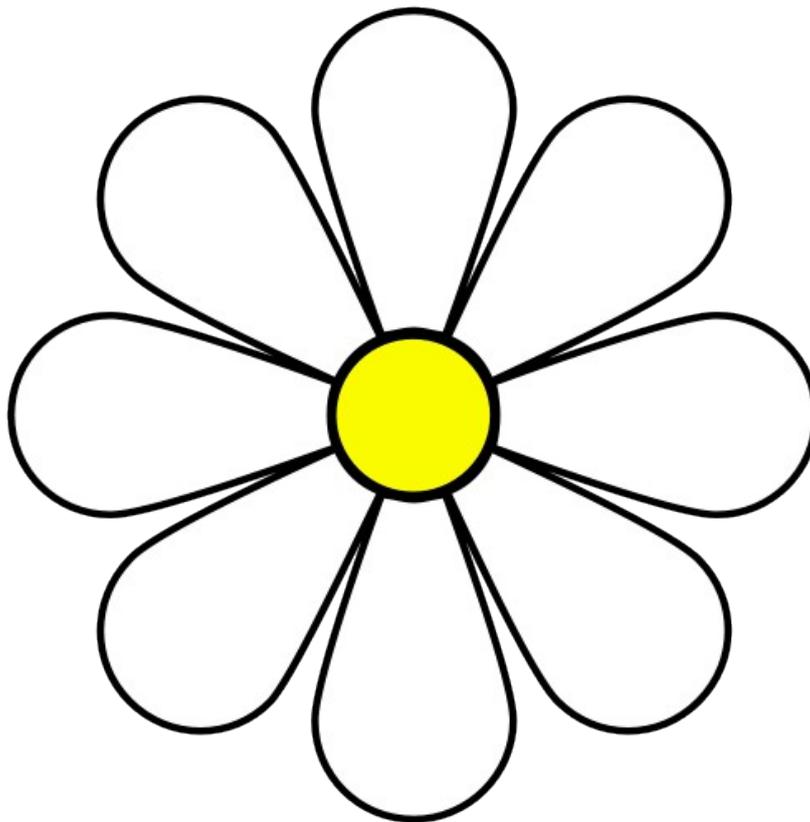
1. Обязательно решите для себя, что именно для Вас наиболее ценно, какой Вы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, с тем, чтобы воспользоваться этим, когда наступит удобный момент.
2. Проанализируйте причины всех своих успехов и неудач. Разберитесь во всем этом честно и объективно. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил Вас страдать или же не оказал Вам помощи. Простите себе свои прошлые ошибки, заблуждения и грехи. Постарайтесь забыть все свои тяжкие воспоминания и постарайтесь не возвращаться к ним. Освободите место для хороших, позитивных воспоминаниях, для воспоминаний о Ваших успехах и победах.
3. Помните, что чувства вины и стыда не помогают людям добиваться успеха. Не позволяйте себе заикливаться на этих чувствах.
4. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не только в недостатках собственной личности.
5. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Более терпимо относитесь к людям.
6. Никогда не говорите о себе плохо, избегайте приписывать себе отрицательные черты - "глупый", "уродливый", "неспособный", "невезучий", "неисправимый".
7. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике - воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать Вас как личность.
8. Помните, что иногда поражение можно рассматривать, как удачу (можно сделать из него выводы, что Вы преследовали ложные цели, которые не стоили Ваших усилий, что Вам удалось избежать возможных последующих более крупных неприятностей).
9. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют Вас чувствовать свою неполноценность. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

10. Позволяйте себе иногда расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что Вам по душе. Чаще оставайтесь наедине с собой, так Вы сможете лучше себя понять.

11. Практикуйтесь в общении. Будьте конструктивны, наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди. Поймите, что люди очень непохожи друг на друга и очень своеобразны. Каждый человек - это индивидуальность. Решите, что Вы хотите получить, и что можете дать людям. Учитесь быть открытыми для такого обмена. Представьте себе, что каждый может испытывать страх и неуверенность, постарайтесь помочь такому неуверенному человеку.

Нам остается только попрощаться. Я желаю вам уверенности в себе, любите себя и окружающих! До новых встреч!

## Приложение 1



*Выбери из списка качества, свойственные уверенному человеку, и расположи их на лепестках:*

- 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 не достоин многого.
- Имеет друзей.

## Приложение 2

### *Памятка*

1. Обязательно решите для себя, что именно для Вас наиболее ценно, какой Вы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, с тем, чтобы воспользоваться этим, когда наступит удобный момент.

2. Проанализируйте причины всех своих успехов и неудач. Разберитесь во всем этом честно и объективно. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил Вас страдать или же не оказал Вам помощи. Простите себе свои прошлые ошибки, заблуждения и грехи. Постарайтесь забыть все свои тяжкие воспоминания и постарайтесь не возвращаться к ним. Освободите место для хороших, позитивных воспоминаний, для воспоминаний о Ваших успехах и победах.

3. Помните, что чувства вины и стыда не помогают людям добиваться успеха. Не позволяйте себе заикливаться на этих чувствах.

4. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не только в недостатках собственной личности.

5. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Более терпимо относитесь к людям.

6. Никогда не говорите о себе плохо, избегайте приписывать себе отрицательные черты - "глупый", "уродливый", "неспособный", "невезучий", "неисправимый".

7. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике - воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать Вас как личность.

8. Помните, что иногда поражение можно рассматривать, как удачу (можно сделать из него выводы, что Вы преследовали ложные цели, которые не стоили Ваших усилий, что Вам удалось избежать возможных последующих более крупных неприятностей).

9. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют Вас чувствовать свою неполноценность. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

10. Позволяйте себе иногда расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что Вам по душе. Чаще оставайтесь наедине с собой, так Вы сможете лучше себя понять.

11. Практикуйтесь в общении. Будьте конструктивны, наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди. Поймите, что люди очень непохожи друг на друга и очень своеобразны. Каждый человек - это индивидуальность. Решите, что Вы хотите получить, и что можете дать людям. Учитесь быть открытыми для такого обмена. Представьте себе, что каждый может испытывать страх и неуверенность, постарайтесь помочь такому неуверенному человеку.