**Внеурочное занятие «Все стороны моего «Я»»**

**Пояснительная записка**

**Цель:**  изучить уровень умения оценить себя у детей из группы риска и проанализировать влияние самооценки на формирование характера подростков.

**Задачи:**

1. Создание условий для личностного роста подростков с отклоняющимся поведением, формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир, ориентация в нем и выработка собственного позитивного мышления.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях.
3. Формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

**Формируемые результаты**

**1.Социальные знания:**

Формирование позитивного образа «Я», понимания уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**2. Ценностные ориентации:**

Формирование у подростков способности видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение.

**3 . Социальные действия:**

Развитие умения выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения, уважать себя и верить в успех. Формирование умения работать в группе.

**Вид внеурочной деятельности:** внеурочноезанятие с элементами тренинга по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних

для подростков «группы риска».

**Форма занятия**: групповое занятие с элементами психологического тренинга.

**Целевая аудитория**: подростки 13 – 15 лет с отклоняющимся поведением.

**Используемые методы:** метод визуализации, ролевая игра, метод словесного изложения, метод демонстрации, беседа, метод упражнений, метод эмоционального стимулирования, метод рефлексии, метод взаимного оценивания.

**Оборудование, оснащение**: ноутбук, мультимедийная доска, клубок ниток, набор веревочек разной длины, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, краски, цветные мелки, ножницы.

**Конспект занятия.**

**1.Организационный момент. Приветствие и разминка.**

- Сегодня мы будем говорить об особенностях личностного развития каждого из нас. Поскольку все мы разные, то и мнение  у нас по одному и тому же вопросу могут быть разные. Но каждый человек имеет право быть услышанным. Никто не имеет право осуждать его за высказанную позицию. Поэтому, основной нашего занятия должны стать доверие и искренность. Цель нашей работы – познание и принятие самих себя, а через это – понимание и принятие других людей.

**Упражнение «Нить комплиментов».**

**Цель:** оказать детям помощь в преодолении робости и неуверенности в себе. Упражнение направлено на установление контактов подростков друг с другом, с педагогом.

Подростки становятся в круг. Педагог передает клубок ниток одному из членов группы, говоря при этом комплимент о его внешности. При этом нужно обратиться к участнику по имени. Например: «Лена! У тебя красивая прическа». Участник, принимающий комплимент, должен поблагодарить и повторить комплимент: «Спасибо, Лариса Васильевна! У меня красивая прическа». Клубок передается дальше по часовой стрелке до тех пор пока не возвращается к начинающему упражнение.

**- Давайте обсудим ваши ощущения после этого упражнения.**

1. Что было необычным из услышанного от других?
2. Испытывал ли кто-нибудь неловкость, когда говорили комплименты о его внешности?
3. Было ли вам легко говорить комплименты другому человеку?

**2.Основная часть занятия.**

**Вступительное слово педагога.**

**-**  Сегодня эпиграфом нашего занятия я взяла высказывание Франсуа́ Рабле́, одного из величайших французских сатириков, автора романа «Гаргантюа и Пантагрюэль»

**«*Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает.»***

- Как вы понимаете данное высказывание?

Дети предлагают свои ответы.  
- Конечно, очень часто бывает так, что человек в течение долгого времени не может достичь поставленных перед собой целей. Он прилагает много усилий, делает все по ранее разработанному плану, но у него все равно ни чего не получается. Почему так происходит? Давайте поговорим об этом и постараемся разобраться, в чем причина неудач?

- Одним из основных факторов, влияющих на успешность реализации поставленной цели, является уверенность человека в своих силах и его умение правильно оценить свои возможности. Умение оценить уровень своих притязаний

и реальные возможности самого себя называют самооценкой. Это явление уникальное, для каждого человека индивидуальное и субъективное; это «внутренние весы», на которых он «взвешивает» свои достоинства и недостатки. Это свойство, влияющее на эффективность деятельности человека и дальнейшее становление его личности.

- Давайте попробуем определить, какая может быть самооценка и как она влияет на характер каждого из нас.

**Упражнение « Три Я ».**

**Цель:** знакомство с разными сторонами самооценки.

Каждому участнику тренинга раздаются рамки, вырезанные из листов бумаги формата А - 4 и три буквы «Я» разных размеров (большую, соответствующую размерам рамки и маленькую ). Подросткам предлагается попробовать поместить каждую букву в рамку .

**- Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопросы:**

* Какая буква «Я» без труда прошла через рамку**?**
* Как из них соотносится с размерами рамки?
* Удобно ли быть самой большой буквой «Я»?

**- Давайте сделаем вывод**

Если самооценка слишком высока, то иногда она способна, оттолкнуть от вас других людей, выставить вас в их глазах самовлюбленным эгоистом.

Если самооценка слишком занижена, то это путь к кражу любого вашего начинания. Если все время быть неуверенным в себе и думать о том , что ничего не выйдет, так оно и получится.

Правильная, адекватная самооценка позволяет человеку относиться к себе критически, правильно соотнести свои силы с поставленными задачами разного уровня сложности и с требованиями к нему окружающих людей.

Человеком с заниженной самооценкой, неуверенным в себе человеком, который никому не может сказать «нет», легко манипулировать.

Давайте попробуем представить себя в роли такого человека,

**Упражнение «Кукла - марионетка».**

**Цель:** развитие навыков принятия решения.

В круг приглашается один из участников группы. Подросток садиться на стул. К его рукам и ногам привязываются веревочки. Другие участники тренинга начинаю осторожно тянуть за веревки.

**- Попробуйте сделать анализ своих ощущений и ответить на вопросы.**

1. Как ты себя чувствовал себя в роли куклы, которой управляли другие люди?
2. Что ты хотел больше всего: остановить игру или продолжить её, так как тебе было все равно?
3. Как бы ты мог остановить игру, какие слова и действия мог при этом использовать?

**- Итак, какой вывод мы с вами можем сделать?**

Если человек в себе уверен, то ему легче устоять перед негативным влиянием на него других людей и обстоятельств, принять собственное правильное решение. А неуверенный человек уязвим, он может упасть духом перед трудностями, впасть в депрессию, уйти в себя.

**3.Просмотр мультфильма «Баран оптимист».**

**Цель –** осознание себя с позитивной стороны.

После показа участников занятия высказывают своё мнение о героях мультфильма.

Педагог подводит их к мысли, что адекватно оценивающий свои возможности, уверенный в себе человек может реально оценить и окружающий его мир.

**Упражнение «Кто есть Я».**

Предлагается каждому из участников группы изобразить себя в том виде, в каком ему захочется: в виде растения, животного, какого-то предмета используя различные техники: рисунок, коллаж, граффити, работая с цветом, формами.

После рисования проводится обсуждение.

- Почему ты позиционируешь себя с этим изображением?

**Упражнение: «Словестный портрет человека, уверенного в себе»**

**Цель:** формирование и закрепление в сознании подростков образа самодостаточного человека.

-Давайте попробуем с вами понять фразу: ***«Человеку нужно прежде всего верить в себя».***

-Почему это так важно?

-Попробуйте описать, как на ваш взгляд выглядит уверенный в себе человек?

- Какую одежду он предпочитает носить?

- Как он общается с друзьями?

- Как он общается со своими родителями, близкими ему людьми?

- Нужна ли вера в себя человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах.

***Рефлексия.***

***Цель:*** снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; – формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

**Упражнение «закончите фразу»**

Подумайте и закончите предложения:

«Я знаю себя ...»;

«Я волнуюсь, если ...»;

«Я радуюсь, когда ...»;

«Я хочу сказать всем участникам ...»

- Наше занятие подошло к концу. Всем большое спасибо за работу!

Думаю, что полученные знания на этом занятии помогут вам в дальнейшей жизни правильно и адекватно оценить не только самого себя, но и других.

И я хочу вручить вам памятки, которые помогут вам стать более уверенным в себе человеком.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПАМЯТКА**

**Признаки уверенного человека**

* Спокоен, доброжелателен;
* Смотрит в глаза;
* Вежлив, но настойчив;
* Не спешит, когда принимает решение;
* В споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
* Легко говорит о себе, не боится раскрывать свои чувства и мотивы поступков;
* Не проявляет враждебности или агрессии;
* Легко воспринимает критику.

***Уверенное поведение включает в себя:***

* Способность говорить «нет»
* Способность открыто говорить о своих чувствах и требованиях;
* Способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
* Способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

**Твёрдость и уверенность в себе – это не ….**

* Просто получение того, чего вы хотите;
* Неуважение к правам и чувствам других;
* Воинственное и враждебное поведение;
* Высмеивание других;
* Выпяченная грудь и поднятый кверху нос;
* Оскорбление и унижение других.