

## Развивающее занятие для подростков общеобразовательной школы: «Неудачник» или «Победитель». Хочу быть успешным

Ю. Хромова,  
педагог-психолог МОУ ППМС Центра ППРК г. Удомля

### Описание занятия

#### Цель

Формирование уверенности в себе у подростков.

#### Задачи

##### Образовательные

1. Познакомить с позициями: «Неудачник», «Победитель»; описать их психологические различия.

2. Познакомить с конкретными рекомендациями по формированию уверенности в себе.

##### Воспитательные

1. Улучшение психологического климата в классе.

2. Формирование навыков сотрудничества, навыков конструктивного общения, необходимых в межличностных отношениях.

##### Развивающие

1. Нормализация самооценки.  
2. Снятие чувства страха, тревоги в общении с окружающими, вселить веру в собственные силы, успех.

3. Оказание помощи в преодолении «синдрома неудачника».

4. Формирование активной жизненной позиции.

5. Способствовать развитию саморефлексии у подростков: пониманию

ими собственного поведения, владению собой.

### Терапевтические

1. Коррекция личностной тревожности.

2. Повышение уверенности в собственных силах.

### Оборудование

- памятки каждому подростку;
- магнитофон с релаксационной музыкой;
- наглядный материал (карточки);
- доска;
- текст психокоррекционной сказки;
- «шапочки» для выступающих с позициями «Неудачник», «Победитель»;
- листочки для минидиагностики.

### Время

Два урока по 40 минут с переменой.

### План

1. Организационный момент. Ознакомление с целями классного часа.
2. Дискуссия. Минидиагностика.
3. Основная часть.
  - а) обсуждение, инсценировка;
  - б) тренинг (упражнение «Копилка хороших поступков»);
  - в) работа с памяткой.
4. Итоги. Выводы.
5. Чтение сказки (без обсуждения).

## Ход занятия

### Организация занятия

Использование упражнений из нейропсихологической гимнастики, гимнастики для космонавтов.

**Цель:** активизация мыслительной деятельности, снятие напряжения от предыдущих уроков, переключение на другой вид деятельности.

### Вступление

Объяснение целей занятия.

Вспоминаем темы предыдущих занятий.

**Психолог:** мы с вами ребята, говорили о том, что ваш возраст интересен, важен для вашего дальнейшего развития. Вы не просто знаете, что «хорошо», а что «плохо», вы умеете анализировать, думать до поступка, думать после поступка, учитесь общению, можете понимать и соблюдать правила общения. Я рассказывала вам о том, как меняется ваше тело, мысли, чувства, отношения к себе, миру, людям. И сейчас в вашей жизни, наверное, часто возникают такие ситуации, когда вы чувствуете себя неуверенно, сомневаетесь: хорошо к вам относятся или плохо, любят или нет, правильно поступаете или нет, красивы или нет, хуже или лучше других. Бывает такое? В жизни взрослого человека такие ситуации тоже случаются, но взрослые умеют решать проблемы, вы сейчас этому учитесь. И сегодня мы будем говорить о том, что такое уверенность, можно ли в себе её сформировать, если можно, то как.

Вы слышали такие высказывания: «Вот ему вечно везёт, счастливец какой!» и «Он неудачник, невезучий, ему вечно не везёт!»

О чём здесь говорится?

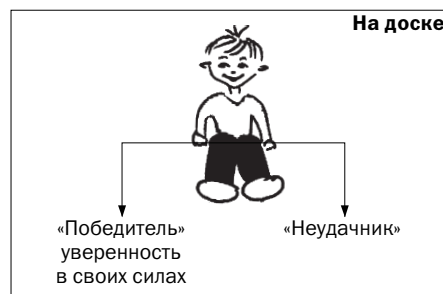
### Обсуждение

В жизни, безусловно, бывают победы, неудачи, радости и горести. Бывает, что слу-

чаются какие-то удачи (выиграл в лотерею и др.). Бывают удачи, которые мы сами зарабатываем (хорошая отметка за контрольную после усиленной подготовки к ней).

*(Дети приводят примеры.)*

Но всё же многое зависит не только от обстоятельств, но и от того, как человек себя чувствует (уверенно или подавленно, боится он ошибок или готов их совершать и исправлять). Формируется внутренняя позиция, рассмотрим её сегодня: «Победитель» или «Неудачник». Неуверенность — это состояние, возможно, временное. Позиция «Неудачник» — это внутренняя установка: «я не могу этого изменить». Неуверенный человек стремится быть добрым, хорошим другом, «Неудачник» может внешне выглядеть уверенно, но внутри испытывать дискомфорт, отсутствие радости.



### Дискуссия

*(обсуждаем вместе ответ на вопрос, который записан на доске)*

- удачный случай, везение;
- успех или достижение благодаря личностным качествам.

**Психолог:** Какой успех приносит больше радости? О каких качествах идёт речь?

*Психолог дописывает на доске примеры детей):* оптимизм, общительность, чувство юмора, уважение, целеустремлённость, настойчивость, чувство уверенности.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ**

**Психолог:** Успех складывается из чувства уверенности, что в трудной ситуации человек может найти силы преодолеть проблемы, быть «Победителем». Как мы можем узнать, есть ли эти качества у нас или нет? С познания себя и других. Мы учимся узнавать, какие мы, что мы чувствуем, что чувствуют другие люди.

**Самодиагностика**

«Кто я?», «Какой я?»

*(Дети пишут на листочках, затем, по желанию, говорят о себе.)*

[по типу методики Куна и Мак-Портленда]

**Вывод:** Приятно быть интересным самому себе и людям. И люди, одноклассники — тоже очень интересные люди.

**Основная часть**

**Обсуждение**

**Психолог:** Скажите, можно ли определить внешне и по каким факторам «Победителя» и «Неудачника», уверенного и неуверенного человека?

*(Ответы детей)*

**Психолог:** Да, можно. Давайте посмотрим сценку.

**1. Речь**

*(Дети заранее готовят инсценировку по ролям. Говорят по очереди с негатива на позитив).*

Как рассуждают:

**2. Походка уверенного/ неуверенного человека**

**3. Поступки**

Как ведут себя в трудных жизненных ситуациях:

**Неудачник**

Никогда не хватает времени сделать всё необходимое.

Старается обойти, забыть, не замечать проблемы и постоянно на них наталкивается. Отступает там, где нужно бороться и стоит на своём, когда в этом нет смысла.

Оправдывается, избегает и боится критики, боится совершать ошибки.

Концентрирует внимание на трудностях.

Думает чаще о плохом.

Ему трудно признать достоинства других, поэтому ищет слабые стороны у них. Не может искренне радоваться чужим успехам.

**Победитель**

Психолог показывает детям карточки и прикрепляет к доске (приложение 1) под позицией «Победитель».

**4. Обобщить позиции**

**«Неудачника» и «Победителя»**

Ещё раз проговорить, что опыт неудач — это нормально. Стать уверенным, «Победителем», можно пройдя серию неудач. Уверенным сразу не рождаются, это дело времени. Обозначить тему следующего занятия «Наши неудачи. Учимся решать проблемы».

<b>Неудачник</b>	<b>Победитель</b>
Мне вечно не везёт...	У меня всё отлично
М-м-м... в общем-то да, но...	Нет, я этого не хочу
Где же я, по-твоему, найду на это время?	Я найду для этого время, буду стараться
Нужно делать всегда так, как надо, как требуют	Иногда стоит проявить гибкость. Подумать, как можно сделать лучше
Это никогда никто не поймёт	Давайте разработаем хорошие варианты, которые устроят всех
Я останусь при своём мнении	Видимо, мы по-разному смотрим на эту проблему
Вы виноваты, это Вы меня неправильно поняли	Я выразился недостаточно понятно

Развивающее занятие для подростков общеобразовательной школы:  
«Неудачник» или «Победитель». Хочу быть успешным

Ю. Хромова

**Психолог:** Неудачи, промахи случаются, конечно, в жизни каждого человека. Общество, сама жизнь требуют: «Будь успешным, будь уверенным». Но сразу этого добиться сложно. Необходимо понять, что неуверенный в себе человек тоже хочет быть добрым другом, может быть хорошим, воспитанным человеком. Подробнее о наших неудачах поговорим на следующем занятии.

#### Тренинг

— Упражнение «Копилка хороших поступков» с использованием музыки (приложение 2).

Обсуждение чувств:

- Приятно когда нас ценят, хвалят?
- Приятно говорить о себе хорошее?

— Приятно ли говорить людям, что в них есть хорошее?

**Психолог:** Сейчас, ребята, мы не просто хвалили себя, мы искали свою силу, ресурс. В минуту отчаяния, когда трудно, вспомните, что у вас есть своя сила, хорошее в характере.

#### Дарим памятки

Проговаривание (приложение 3).

#### Итоги

Делаем вывод с детьми: «Имейте смелость быть самим собой!».

#### Чтение сказки<sup>1</sup> под музыку

(С закрытыми глазами. Без обсуждения.)

## Приложения

### Приложение 1. Поведение победителя в трудных жизненных ситуациях

- Ответственность и организованность помогают использовать время на то, чтобы стать лучше.
- Победитель знает, где нужно бороться, а где отступить.
- Если у победителя проблема, он решает её.
- Уважение к людям помогает быть благожелательным к ним, уметь слушать, учиться способностям, которыми обладают окружающие.
- Ошибки — это нормально. Совершать их можно, но только каждый раз новые.

### Приложение 2. Упражнение хороших поступков

**Инструкция:** Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а может быть, даже ещё больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чём именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните всё хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-длинное стихотворение. Выберите из всего это-

<sup>1</sup> См. приложение 4

## РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

го три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Инна, ты на самом деле сделала это здорово». Затем запишите на свой лист и эту фразу.

Я сегодня на самом деле отлично выписала слог и начистила туфли до безумного блеска.

На всё это у вас есть пять минут.

Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать ещё более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершённые за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймёшь, что заслужил хороший спокойный сон.

Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всё хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

### Приложение 3. Десять шагов к уверенности в себе

1. Раскройте в себе сильные и слабые стороны характера (положительные качества и отрицательные). Опирайтесь на свои хорошие качества.
2. Ставьте перед собой реальные (достижимые) цели. Определите дальние цели в жизни и ближние. Разработайте план их достижения.
3. Решите, что для вас ценно и важно в жизни. Подумайте о своих возможностях, соотнесите их с желаниями. Любите и цените то, что рядом с вами.
4. Напоминайте себе, что всё в мире относительно: сколько людей — столько и мнений.
5. Нельзя критиковать личность человека, можно только поступки.
6. Поймите, что неудачи — это нормально. Они дают опыт, учат преодолевать трудности. Победителем не рождаются, а становятся, пройдя серию неудач и научившись их решать.
7. Умейте отдыхать, умейте общаться с самим собой в одиночестве.
8. Доверяйте себе. Чаще напоминайте себе о своих «плюсах».
9. Будьте общительным. Радуйтесь людям, энергии, которую они излучают.
10. Дарите сами радость, уважение людям.

### Приложение 4. Сказка «Медвежья речка»

Представь себе, что ты отправляешься на прогулку в лес. Этот лес тебе хорошо знаком, ведь ты часто бываешь в нём, и каждый раз он рассказывает тебе интересную сказку.

Лёгкий ветерок мягко дотрагивается до твоих волос, плеч, спины, локтей, пальчиков, ног. Касание ветерка похоже на тёплые руки мамы, которая гладит любимого сынишку и рассказывает ему вечернюю сказку...

В одном большом и красивом лесу жил-был медвежонок Сеня. Он был самый младший в медвежьей семье и потому ещё не ходил в лесную школу.

Сеня часто гулял по лесу, но медвежонку, почему-то всё время казалось, что он неуклюжий и ничего у него не получается. Полезет, бывало, на дерево за пчелиным мё-

Развивающее занятие для подростков общеобразовательной школы:  
«Неудачник» или «Победитель». Хочу быть успешным

Ю. Хромова

дом, зацепится за сучок и шлепнется вниз в траву. И больно, и обидно медвежонку. Только травка его и пожалеет — нежно погладит листочком ушибленное место — и боль проходит. А зверята постарше увидят неудачу Сени — и ну смеяться: «Ай да неумеха!». Да ещё и маме расскажут, весело пробегая мимо медвежьей берлоги.

Придёт Сеня домой, уткнётся в мамин пушистый живот и плачет, приговаривая:

Ничего-то у меня не получается,  
Даже палочка под лапою ломается,  
Мама Маша из-за сына огорчается,  
А у Сени неудачи не кончаются...

Медведица ласково гладит по голове своего сынишку, вздыхая: «Как же помочь малышу?» Но не слышна ей грустная песенка медвежонка. А Сеня думает: «Вот снова мама вздохнула. Наверное, я её сильно расстроил. Как же меня можно любить после этого?! Пойду-ка я в лес, чтобы никто меня больше не видел и не огорчился из-за такого неумехи».

Посмотрел Сеня грустно на свой дом и поплелся по тропинке в самую гущу леса. Долго шёл медвежонок, пока не оказался в незнакомой стороне родного леса.

Всё здесь вроде бы как обычно, и в то же время по-особенному. Солнышко, едва касаясь шерстки Сени, наполняет его спинку, головку, лапки волшебным теплом. Постепенно медвежонок чувствует, что это тепло переполняет его и начинает греть изнутри. Как будто у Сени теперь есть своё солнышко. И тут он услышал тихий, но уверенный, излучающий спокойствие и нежность голос: «Малыш! Давай с тобою договоримся: когда в следующий раз у тебя не будет что-то ладиться, тебе станет грустно, ты позовёшь своё внутреннее солнышко, и оно согреет тебя, рассеяв все неудачи». Сеня завертел головой, пытаясь понять, откуда звучит этот голос, но вокруг ничего не было. «Может, это солнышко разговаривало со мной или тёплый ветерок?» — подумал медвежонок. «Хорошо! Спасибо за помощь!» — ответил он вслух и отправился дальше.

А впереди, сверкая и переливаясь на солнышке, уже ждала Сеню задорно журчащая речушка, которая называется «Медвежья».

— Здравствуй, милый медвежонок! — начала она. — Я знаю, почему ты ушёл из дома, ты, наверное, думаешь, что мама тебя не любит и не хочет такого сына, как ты, который ничего не умеет делать? — спросила речка, словно читая мысли маленького Сени.

— Да, да! — воскликнул медвежонок. — А как ты догадалась? — удивился он.

— Понимаешь, Сеня, — начала речка, — медведь — это совсем маленький медвежонок, все остальные детеныши — зайчата, бельчата, лисята — всё равно считают его большим. А раз ты большой, то должен всё уметь, у тебя должно всё здорово получаться. Но это не так. Во-первых, ты действительно пока ещё маленький медвежонок, а во-вторых, и у взрослых не всегда всё выходит так, как хотелось бы. Не стоит из-за этого огорчаться. Можно попросить помощи, потренироваться, и у тебя всё обязательно получится, даже самое трудное дело, которое тебе сейчас кажется невыполнимым. Только нужно запастись терпением и верой в свои силы.

Медвежонок слушал во все ушки журчание речки и, сам того не замечая, постепенно опустил в теплую струящуюся воду свои передние лапки, потом задние, затем подставил дружеским задорным брызгам речной воды и мордочку.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

— А знаешь, почему я называюсь «Медвежья»? — продолжала речка, — потому что любой медведь, и большой и маленький, который искупается в моей воде, станет смелым, уверенным в своих силах — любое дело будет ему по плечу. Почувствуй, как наливается бодростью и уверенностью твоё тело: ты можешь всё — и лазать по деревьям, и ловко ловить рыбу, и играть с другими зверятами в любые интересные игры, ничего не опасаясь.

— Речка, а что думает обо мне моя мама? — вздохнул Сеня.

— Она любит тебя больше всего на свете. Именно тебя и именно такого, какой ты есть. Она верит в твои силу и просто не знает, как тебе помочь. Кстати, хочешь раскрою тебе один секрет? Твой папа, когда был очень маленьким, тоже приходил сюда...

— Неужели, — перебил речку медвежонок, — папа тоже не чувствовал в себе уверенности? Папа, который всё может и у которого всё в лапах спорится?

— Да, да! — засмеялась речка. — Вспомни, что я тебе рассказывала о больших и маленьких медведях, — подмигнула она Сене.

— Спасибо тебе, добрая речка Медвежья, — поблагодарил Сеня нового друга. — Я не забуду, что ты мне сказала, и, конечно, буду тренироваться во всём, что у меня пока не получается. И удача, победа обязательно придут! До свидания!

Медвежонок со всех лап бросился домой.

Уже вечерело. Вся семья медведей собралась за столом пить вечерний чай с малиной и ежевикой. Каждый про себя отметил, что в Сене что-то изменилось. Сидит он за столом по-другому — не опустив мордочку, а с достоинством подняв её вверх, и не сутулясь, а уверенно выпрямившись. В глазах Сени отражается тёплый уверенный свет внутреннего солнышка.

С тех пор и в семье, и в лесу, среди других зверят, все уважают медвежонка за его веру в свои силы, старания в любом деле и помощь, которую он охотно оказывает любому, кто к нему обращается. На всех хватает тепла внутреннего солнышка и силы воды речки Медвежьей.