**Классный час: «Сложности взросления. А ты себя любишь?»**

Воспитатель. Дорогие ребята, возраст, в котором вы сейчас находитесь, очень важен и вместе с тем труден. Годы между детством и молодостью называются подростковым возрастом. Появляются новые ощущения, меняется мировоззрение, возникают новые проблемы.

ученик. Расти всегда нелегко. С каждым годом жизнь предъявляет к нам все новые и новые требования. От взрослых довольно часто можно слышать: «Мое детство и юность были безоблачными, у меня не было никаких проблем, все меня понимали, и всем я был доволен».

Воспитатель. Конечно, если проблемы взросления были благополучно преодолены, то обычно взрослые их так же благополучно забывают.

Если сравнивать разные периоды жизни человека, детство – самое лучшее из них. Когда еще о вас заботятся родители, вас обеспечивают всем необходимым; вы не несете того груза ответственности не только за себя и свои поступки, но и за своих близких. Вам не приходится принимать серьезных решений.

Но пока вы еще не стали взрослыми, вам, конечно же, кажется, что нет ничего важнее и сложнее того, что волнует вас. И хорошо, если ваши родители еще не забыли пору своего взросления и понимают вас, помогают вам. Но не вздумайте осуждать своих мам и пап, если этого не происходит. Постарайтесь понять их.

Когда вы были еще в очень теплом и безопасном мире детства, родители полностью заботились о ваших нуждах: дули на ваши разбитые коленки, вытирали ваши слезы, брали вас на руки, когда вы уставали. Большую часть времени вы играли, и жизнь вам казалась очень приятной.

ученик. Но все когда-нибудь кончается, и мы даже торопим время: скорее бы стать взрослыми, самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, создать свою семью, самостоятельно принимать решения, стать независимыми.

ученик. Но нельзя вдруг стать взрослыми. Процесс превращения ребенка во взрослого человека длиться годы – в среднем с 12 до 20 лет. И это время дается для того, чтобы мы многое поняли, многому научились, многое пережили и в результате обрели все качества, присущие взрослому человеку.

ученик. Вступая в мир взросления, нужно быть готовыми к тем трудностям, с которыми нам придется столкнуться. Нужно научиться справляться с этими трудностями. И если мы будем знать, что можно ожидать от этого мира, то он нам покажется удивительным и прекрасным.

Воспитатель. Если во время приятного путешествия на вашем пути встречается пропасть, нет необходимости падать в нее. Пропасть можно объехать. Но для этого надо знать объездные пути. Так же и в жизни: невозможно совсем избежать пропастей-проблем, но их можно решить разумно, избежав серьезных ушибов. Давайте перефразируем известную всем поговорку: «Умный учится на своих ошибках, а мудрый – на чужих». Попытаемся с вами быть не только умными, но и мудрыми. Неразумно всем наступать на одни и те же грабли и страдать от поражения.

1ученик. Какие же это опасности-пропасти, в которые падает большинство подростков на пути к взрослению?

Воспитатель.  Самая опасная и глубокая пропасть – чувство неуверенности в себе, или даже чувство собственной неполноценности.

ученик. Ужасно ощущать себя хуже других, ощущать, что ты никому не нравишься, что ты неудачник, невезучий, что у тебя отвратительная внешность, что у тебя нет таких способностей, как у других. Многие подростки считают, что они вообще ничего не стоят как люди.

3ученик. Гнетущее чувство неполноценности – это и есть та глубокая пропасть, в которую падают многие подростки. Эта проблема порождает множество других проблем.

ученик. Прежде всего, давайте уясним себе: нет людей без недостатков, и нет людей совершенных. В каждом человеке есть плюсы и минусы. Всегда можно найти к чему придраться, над чем посмеяться, равно и то, чем гордиться, за что уважать.

Воспитатель.  **«Узнай себя»**. Выслушайте описание двух характеров. Роман и Ирина(например)– личности с различным мировосприятием и поведением. Определите, кто вы – Роман или Ирина – и выслушайте совет.

ученик. **Роман.**

Роман никогда не привлекал к себе внимания и всегда оставался на втором плане. У него совсем нет друзей. Порой ему кажется, что о его существовании все забыли. Да и он сам тщательно избегает знакомств. Вот что он рассказывает о себе: «За восемь лет, которые я учусь в школе, у меня не было ни одного друга. Никому нет до меня дела. Со мной никому не интересно. В школу и из школы я иду один. Я не хожу ни на какие классные и школьные мероприятия, потому что мне стыдно сидеть совсем одному. Родители тоже не понимают меня, с сестрой я постоянно дерусь. У меня никого нет! Мой телефон никогда не звонит. Мне не с кем поговорить. Никому нет до меня дела. Порой мне кажется, что жить мне незачем.

6 ученик. **Ирина**.

В нашем классе столько уродов! И откуда только такие берутся? Сидели бы дома и не высовывались. То ли дело – мы. Наша компания – просто класс! Особенно Светка. Такая крутая. Кого хочешь обломает. Сколько раз доводила Соньку до слез. Во умора! И правильно, эта Сонька – слониха, я ее ненавижу. Мы над ней давно издеваемся. Еще в 3-м классе Светка написала ей записку: «Сонька, ты просто ужас ходячий, бочка с хвостиком. У меня к тебе есть три предложения: 1 – бросься под машину; 2 – спрыгни с девятого этажа; 3 – выпей яду. Ты занимаешь слишком много места».

Учитель. **Ты – Роман?**

Ты даже не представляете, сколько подростков чувствуют себя точно так же, как ты. Тысячи школьников переполнены чувством собственной ничтожности. Порой до такой степени, что это чувство отнимает у них желание жить.

Ты относишься к тем, кто страдает каждый день? У тебя постоянно стоит ком в горле, потому что никому нет до тебя дела, ты никому не нравишься, а может даже, тебя все ненавидят. Тебе хочется вылезти из своей кожи и стать кем-то другим.

1 ученик. Стоп! Не будем продолжать дальше или искать, кто в этом виноват. Постараемся найти выход из данной ситуации.

2 ученик. Тебе действительно надо вылезти из своей кожи и одеть новую. Не в буквальном, конечно, смысле.

3 ученик. Учти – это не так-то просто. Но возможно и необходимо!

4 ученик. Тебе нужно понять свою истинную ценность, ценность своей человеческой личности. Выбраться из западни неуверенности.

Учитель. Прежде всего, определи, почему ты не нравишься себе (об этом мы будем говорить на следующих наших встречах).

А теперь я обращаюсь к тем, кто увидел в себе характер Ирины.

**Ты – Ирина?**

А ты никогда не задумывалась, что ты отличаешься от убийцы только тем, что он убивает людей своими руками, а ты убиваешь своими насмешками и издевательствами. Он убивает физически, а ты убиваешь морально.

1 ученик. Любой преступник рано или поздно получает наказание за свои дела. Пусть не сейчас, а через много лет, но твое зло обязательно вернется к тебе.

2 ученик. Возможно, ты перерастешь свою жестокость и станешь нормальной доброй девушкой, женщиной, как и предназначено природой.

3 ученик. Но раны, которые ты нанесешь душам обиженных тобой людей, останутся на долгие годы, а может быть, не зарастут никогда. Подумай об этом.

4 ученик. Стоят ли твои сомнительные развлечения тех страданий презираемых тобою людей и тех угрызений совести, которые будут тебя мучить всю оставшуюся жизнь.

Учитель. Сейчас вы услышите самое неожиданное и удивительное для себя, возможно, поначалу вы не согласитесь со мной. Но не спешите делать поспешных выводов, мы постараемся постепенно разобраться во всем и прийти к согласию. Итак, причина поведения и Романа, и Ирины одна и та же: и Роман, и Ирина имеют низкую самооценку. Это всего лишь разные проявления одного и того же явления.

Прежде чем разобраться во всем, понять, чем так опасно отсутствие самоуважения, как оно проявляется, как научиться уважать и ценить себя, узнаем каждый свой показатель самоуважения.

Раздайте распечатанный для каждого участника [тест №1 «Оценка самоуважения»](http://www.licey.net/files/teacherClass/test1.doc).

Учитель. Этот тест важен для вас. Вы можете никому его не показывать. Его не надо подписывать. Поэтому будьте честны перед самим собой, чтобы получить самый точный показатель.

Это задание вы выполните дома. Не огорчайтесь, если ваш показатель самоуважения будет далек от идеала. Приложив старание, вы сможете поднять или опустить его до желаемого уровня. Главное – понять, что это необходимо сделать.

На следующих встречах, когда вам уже будет известен ваш личный показатель самоуважения, мы поговорим о том, чем опасна низкая самооценка, как справиться с этим и полюбить себя.

### Тест: Оценка самоуважения.

Перед каждым утверждением поставьте балл, соответствующий вашему ответу: «0» - никогда; «1» - иногда; «2» - всегда

1. \_\_\_ Я сравниваю себя с другими.
2. \_\_\_ В любой ситуации я чувствую себя уверенно и раскованно.
3. \_\_\_ Обычно я пасую перед тем, кто богаче и успешней меня.
4. \_\_\_ Меня не мучают чувство вины и угрызения совести.
5. \_\_\_ Я кажусь себе хуже других.
6. \_\_\_ Я способен (способна) решить все свои проблемы самостоятельно.
7. \_\_\_ Я стараюсь избегать новых дел, боясь ошибиться и потерпеть неудачу.
8. \_\_\_ Я всегда радуюсь жизни.
9. \_\_\_ Я постоянно ругаю себя за ошибки и проступки.
10. \_\_\_ Я понимаю, что за свои поступки должен отвечать я сам.
11. \_\_\_ Я болезненно реагирую на замечания и мнения обо мне других.
12. \_\_\_ Среди тех, кого я знаю, гораздо больше приятных, добропорядочных людей.
13. \_\_\_ Я всегда пытаюсь найти оправдание себе.
14. \_\_\_ Я не страшусь чего-то нового. Любое дело я начинаю спокойно и уверенно.
15. \_\_\_ Я пытаюсь защищать свои действия и мнение.
16. \_\_\_ Я никому не навязываю своего мнения и спокойно отношусь к иной точке зрения.
17. \_\_\_ Я сомневаюсь, что с моими способностями смогу добиться успеха в жизни.
18. \_\_\_ У меня нет обыкновения сдерживать свои чувства – обиду, любовь, злобу, радость.
19. \_\_\_ Я не люблю признаваться в своих неудачах и ошибках.
20. \_\_\_ Я кажусь себе довольно приятным человеком.
21. \_\_\_ В окружающих я нахожу в основном недостатки.
22. \_\_\_ Я приветлив и дружелюбен со всеми, с кем приходится общаться.
23. \_\_\_ Я не люблю уединение. Чувствую себя при этом покинутым и одиноким.
24. \_\_\_ Я чувствую себя уверенно даже среди не знакомых мне людей.
25. \_\_\_ В новых ситуациях я чувствую себя скованно и неловко.
26. \_\_\_ Мне нравится иногда побыть в одиночестве. Я не испытываю себя в этот момент оторванным от окружающих.
27. \_\_\_ Меня всегда беспокоит то, что обо мне думают или говорят окружающие.
28. \_\_\_ С другими я тактичен и дружелюбен.
29. \_\_\_ Во всех моих неудачах виноваты другие.
30. \_\_\_ Я спокойно отношусь к любой национальности, культуре и религии.
31. \_\_\_ Любая неудача способна вызвать у меня уныние.
32. \_\_\_ Я не чувствую себя обязанным, когда получаю комплименты или подарки.
33. \_\_\_ Ради того чтобы сохранить репутацию, я могу прихвастнуть или немного солгать.
34. \_\_\_ Я ценю чужие достижения и успехи.
35. \_\_\_ Мне необходимо знать, что я всегда прав.
36. \_\_\_ Я не вижу ничего унизительного,если со мной не соглашаются или отказывают мне в чем-то.
37. \_\_\_ Мне очень нужны понимание и поддержка.
38. \_\_\_ Я открыто высказываю собственное мнение и не стесняюсь своих убеждений.
39. \_\_\_ Меня так и тянет похвастаться своими способностями и успехами.
40. \_\_\_ Прислушиваясь к авторитетному мнению, я поступаю так, как считаю нужным.

Теперь сложите баллы четных номеров утверждений. Из полученного результата вычтите сумму баллов нечетных номеров утверждений. Полученное число и есть ваш показатель самоуважения. Он может колебаться от –40 до +40. Если ваш показатель ниже –30, ваша самооценка занижена. Если показатель выше +30, возможно, вы слишком высокого мнения о себе, чрезмерно самоуверенны и эгоистичны. И в том и в другом случае вам придется поработать над собой.

Не огорчайтесь, если ваш показатель самоуважения будет далек от идеала (от +10 до +30). Приложив старание, вы сможете поднять или опустить его до желаемого уровня. Главное – понять, что это необходимо сделать. Помните, как чрезмерная самоуверенность, так и заниженная самооценка способны сделать человека и его близких несчастливыми.