***Классный час «Поверь в себя»***

**Целевая аудитория**: подростковый возраст 16-20 лет.

**Цель занятия**: формирование социально активной, нравственной, реализующей свои способности личности

**Задачи:**

*Формирование:*

адекватного отношения учащихся к мнению окружающих людей

стремлений, учащихся к развитию позитивной самооценки

**Тип группы**: обучающиеся одной группы (или несколько в актовом зале)

***Время проведения:***30 минут.

***Место проведения:*** аудитория или актовый зал

***Оборудование:*** ноутбук, проектор.

Вера в себя - убежденность человека в том, что у него все получится, уверенность в себе перед лицом вызова, перед трудной задачей. Вера в себя - это стартовая составляющая любого большого успеха.

Важно, чтобы вы не уничтожали свою веру в себя - сами. Уничтожать свою веру в себя несложно, это делают многие: они опускают свои плечи, делают тоскливое лицо и убежденно рассказывают себе, что они никто и у них ничего не выйдет. Посмотрите на себя - это не про вас? Хуже того, после этого такие люди настойчиво заняты тем, чтобы уничтожить веру в себя у окружающих и особенно близких себе людей.

Я хочу рассказать вам одну очень интересную притчу:

как-то раз маленькие лягушата решили организовать соревнования по бегу. Главной их целью было — забраться на самую верхушку башни.

В момент соревнования собралось очень много зрителей, которые хотели понаблюдать за этими соревнования, а заодно посмеяться над ее участниками.

И вот соревнования начались, и лягушата бросились вперед, покорять ту самую вершину.

Дело в том, что ни один из зрителей не верил, что лягушата сумеют забраться на верхушку башни.

Они выкрикивали им вслед следующие реплики:

***«Это невозможно!»***

***«Они НИКОГДА не заберутся на верхушку!»***

***«У них нет шансов! Башня очень высокая!»***

Маленькие лягушки вдруг начали падать, причем одна за другой.

Не считая тех, у которых открылось второе дыхание. Они продолжали забираться всё выше и выше.

Толпа зрителей продолжала им кричать «Это невозможно!!! Никто из них не сможет этого сделать!»

Лягушата от усталости продолжали падать вниз. Только ОДИН без остановки поднимался всё выше и выше.

Тот единственный лягушонок не упал!

В конце соревнования все лягушки упали вниз, за исключением того единственного лягушонка, который, приложив максимум усилий и забрался на самую верхушку башни!

ОН СДЕЛАЛ ЭТО!!!

Тогда всем лягушкам захотелось узнать, как ему удалось это сделать? Один из участников соревнования спросил у того лягушонка, как же ему удалось добраться до верхушки, как он нашел в себе силы?

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Победитель был ГЛУХИМ!!!

Мораль этой притчи такова:

**Никогда не слушай людей, которые всячески стараются передать Вам свой пессимизм и негативный настрой.**

Эти люди воруют у Вас Ваши самые сокровенные мечты и желания. Они не дают Вам двигаться вперед, к тем самым мечтам, которые Вы лелеете в своём СЕРДЦЕ!

Помните о силе слов. Верьте в себя и в свои собственные силы! ВЫ МОЖЕТЕ ВСЁ!!!

Развивать веру в себя - дело реальное, но не совсем простое. Потрудиться придется, причем по нескольким направлениям. Основное направление - это набирать знаний, умений, жизненного опыта, становиться реально более успешным и эффективным. Вспомогательное направление - выработать правильное отношение к себе и к людям, умение видеть свои достоинства, ощущать свою силу.

1.Развивайте в себе позитивное мировосприятие.

Позитивное мировосприятие - это позитивное отношение к жизни, к людям и к себе. Такое отношение в нашей культуре не очень принято и мало развито, однако развивать его определенно стоит, именно оно дает видение возможностей и желание в этом мире что-то сделать.

2.Поработайте со своими ограничивающими верованиями

Пока вы будете себя повторять: «Я не смогу, мне не дано, я не умею!» – вы образом никогда не сдвинетесь вперед. Вера в себя начинается с того, что вы начинаете говорить о себе более воодушевляющие вещи.

3.Приучайтесь жить и работать эффективно.

Начала личной эффективности несложны: наведите в жизни и делах порядок, начинайте ставить реалистичные цели, напишите самой простой план, позаботьтесь в нем об успехе начала ваших дел - и вперед, переходите к действиям! Далее план будет вам надежной опорой.

4.Следите за своим телом: верящий в себя человек держит осанку и плечи, не сутулится.

Опущенные плечи, тоскливый взгляд и брови домиком обеспечат вам неотъемлемое от жизни огромное количество проблем, трудностей, страхов, ужасов, неприятностей и прочих развлечений. У тех людей, которые привыкли держать осанку – тяжелых вопросов к жизни меньше, а сил и позитива больше. Добавьте к этому внимательный собранный взгляд, уверенные жесты, и вы готовы к встрече с трудностями. Приучите себя к уверенной походке и осанке

 Как заставить себя не прислушиваться к полушёпотам за спиной и не зависеть от мнения окружающих? Просто нужно запомнить раз и навсегда: ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ.

И предпочтения у нас разные, и вкусы, и отношение к тем или иным событиям. Следовательно – угодить всем просто нереально! И освободиться от этого стремления быть угодным всем.

Есть даже довольно известная восточная притча о том, как шли по городу отец с сыном. Сын ехал на осле, а отец шёл рядом, ведя осла. Встречающиеся им на пути люди высказывали своё мнение относительно выбранного ими способа передвижения. Первый возмутился тем, что младший сидит, в то время как бедный старый отец вынужден идти пешком. Путникам пришлось поменяться местами: теперь отец ехал, а сын шёл рядом. Но следующий встречный громко стал жалеть мальчика и упрекать отца в отсутствии жалости к ребёнку. Отец очень смутился от таких слов и посадил сына рядом с собой. Тогда третий встречный стал возмущаться тем, что эти люди совершенно не жалеют бедное животное, используя его нещадно!

Разумеется, человек, который встретился им сейчас, тоже нашёл, что сказать: он принялся насмехаться над хозяевами осла, который не приносит им никакой пользы… Отец и сын пришли к выводу, что нужно самим определить для себя способ путешествовать.

Очень мудрая притча.

А не так ли происходит со многими из нас, кто стремится не оказаться нелепым в глазах окружающих? Конечно, не стоит быть абсолютно равнодушным к тому, что вызывают наши поступки и действия в жизни других людей. Но вопрос в том, о каких людях идёт речь и о какой ситуации.

На самом деле круг людей, мнение которых в той или иной ситуации необходимо учитывать обязательно, не так широк. Это в первую очередь те люди, на которых непосредственно скажется принятое тобой решение, а также люди, которые компетентны в том вопросе, который ты пытаешься решить (скажем, при выборе машины всегда стоит посоветоваться с экспертом, но вовсе не обязательно спрашивать мнение подруги-домохозяйки).

Кроме того, нужно выстроить свою систему ценностей и выделить в ней те «участки», которые вы готовы корректировать с помощью других людей, а которые остаются неизменными.

И ещё. Нужно взять на себя смелость отвечать за принятые решения самостоятельно. Потому что таких людей уважают, и такие люди никогда не впадают в зависимость от мнения окружающих.

 Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение...

 Не забывай о силе слов.

 Все, что ты слышишь или читаешь, воздействует на твое поведение!

 ВСЕГДА будь… НАСТРОЕН ПОЛОЖИТЕЛЬНО!

 Будь ГЛУХИМ, когда люди ТЕБЕ будут говорить, что твои мечты несбыточны!

 Всегда думай: Я сделаю это!

Подготовила: педагог-психолог

Головушкина И.В.

г. Краснодар 2023

**Использованные ресурсы:**

1. Журнал «Мир магии»- http://www.worldmagik.ru/topic/11/1
2. Энциклопедия практической психологии -http://www.psychologos.ru/Как\_развивать\_веру\_в\_себя
3. Школа жизни.Ру- http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21226/