



**Бийский  
Государственный  
Колледж**

# **Классный час «Как стать более уверенным в себе?»**

*Методическая разработка*



г.Бийск 2025

СОГЛАСОВАНО

Штабом воспитательной работы  
(протокол от 18.03.2025 г. № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Е.В. Метель

«18» марта 2025 г.

Авторы-разработчики: Юрина Елена Александровна, директор БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»; Пурышева Светлана Викторовна, заместитель директора по учебной работе; Куцеба Наталия Андреевна, педагог-психолог; Попова Любовь Викторовна, педагог-психолог; Савицкайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог. БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП».

Адрес сайта: <https://ccpmss.edu35.ru/>

Апробатор на базе колледжа: Александрова Юлия Александровна, педагог-психолог.

## I. Общая информация о практике

### 1.1. Краткая аннотация практики.

Современная социальная ситуация характеризуется рядом факторов, которые затрудняют установление новых знакомств и снижают самооценку подростков. К числу негативных факторов относится распространение социальных сетей, которые с одной стороны дают возможности для общения, а с другой стороны приводит к социальной изоляции, сравнению себя с идеализированными образами других и формированию нереалистичных ожиданий от общения.

Таким образом, в условиях доминирования цифровых коммуникаций отмечается трудности в очном общении среди старших подростков, потому так важно формирование позитивной самооценки, навыков уверенного поведения и самопрезентации, что будет способствовать развитию группового общения, построению здоровых взаимоотношений и достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.1. Сведения об авторах практики.

Авторы-разработчики: Юрина Елена Александровна, директор БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»; Пурышева Светлана Викторовна, заместитель директора по учебной работе; Куцеба Наталия Андреевна, педагог-психолог; Попова Любовь Викторовна, педагог-психолог; Савицкайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог. БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП».

Адрес сайта: <https://ccpmss.edu35.ru/>

### 1.2. Тип практики и его обоснование.

«Пилотная» практика – программа была разработана авторами в 2023 году, в настоящее время апробируется, а социальные результаты практики проверяются на достижимость и устойчивость в условиях колледжа.

### 1.3. Реализация практики.

Практика реализована в ноябре 2024 года на студентах 1 курса, в возрасте 15-16 лет.

Охват: 32 обучающихся.

Адрес сайта: <https://ccpmss.edu35.ru/>

## II. Краткое описание практики.

### 2.1. Цель и задачи практики.

Цель: формирование позитивной самооценки и навыков уверенного поведения у подростков.

Задачи:

1. актуализировать представления о своих сильных сторонах взаимодействия в группе сверстников;
2. формировать умение самопрезентации;
3. создавать условия для повышения уровня самопринятия.

### 2.2. Основные категории участников.

Практика ориентирована на студентов 1 курса колледжа, в возрасте 15-16 лет, имеющих нормотипичное развитие и нормативный кризис взросления. Данная категория подростков выбрана с учетом особенностей их сенситивного

развития и адаптации к учебному заведению. На занятия приглашаются подростки с проблемами в социальной адаптации, незрелостью эмоционально-волевой сферы, низким уровнем коммуникативной компетентности, проблемами в поведении, трудностями в личностном самоопределении, а также с трудностями в отработке навыков уверенного поведения и конструктивного общения.

На основании проведенной диагностики по методике «изучение особенностей Я-концепция» Е. Пирс, Д. Харис на обучающихся первых курсов, в двух группах отмечались низкие показатели по шкале самооотношения, самопринятия и уверенности в себе. Данная категория студентов была выбрана для прохождения практики.

### 2.3. Планируемые социальные результаты практики

Целевая группа	Проблемы/потребности группы	Планируемые позитивные изменения в ситуации (социальные результаты практики)	Ключевые показатели (по каждому, социальному результату)
Студенты 1 курса, в возрасте 15-16 лет	Потребность в формировании самопринятия у студентов 1 курса и навыков самопрезентации. Потребность в формировании выражения собственного мнения, позитивного самоотношения.	Создание условий для формирования уверенного поведения в группе сверстников; создание ситуаций для развития навыков самопрезентации.	Анкета обратной связи.

2.4. Деятельность в рамках практики (описание деятельности должно разъяснять, за счет каких конкретных действий в рамках практики происходит позитивное изменение в ситуации целевой группы или отдельного участника и достигаются заявленные социальные результаты (необходимо привести описание деятельности под каждый указанный в п. 2.3. социальный результат))

Запланировано проведение цикла мероприятий, в рамках которого представлена данная практика.

Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат
Организационный этап	5 мин	Правила работы группы.	Вступительное слово. Правила работы группы:	Повторяют правила работы в группе, уточняют или	Включение участников группы в

			уточняет правила, по которым работает группа (записаны на доске). Упражнение «Если бы..» «то я..»: предлагается продолжить фразу.	дополняют их. Участники заканчивают предложенную педагогом фразу.	атмосферу занятия. Мотивация участников на продуктивное занятие.
Основной этап	25 мин	Шаблон с рисунком человечка.  Карточка с заповедями неудачника .	Упражнение «Сказочная самопрезентация». Упражнение «Человек». Упражнение «10 заповедей неудачника».	Деление на подгруппы. Презентация в роли сказочного персонажа. Студенты на фигуре человечка локализуют местонахождение качеств, в том числе уверенности.  Предлагает приложенных из «10 заповедей неудачника» переформулировать и составить инструкцию «Как стать уверенным». Презентовать свой проект.	Создание ситуаций успеха для проявления уверенного поведения.  Получение опыта самопрезентации. Развитие отношения к себе как к самоценной чувствующей индивидуальности.
Заключительный этап.	10 мин	Листы А4, ручки	Упражнение «Копилка хороших поступков»	Оценка собственных успехов и достижений.	Укрепление группового доверия.
Рефлексия (подведение итогов занятия)	5 мин	Листы А4, ручки	Обсуждение результатов занятия.	Анкетирование	

2.5. Механизм воздействия практики (описать свое видение, почему вы считаете, что осуществляемые вами действия, приводят к заявленным результатам и решают проблемы/удовлетворяют потребности/ целевой группы или отдельного участника):

Данные упражнения направлены на создание ситуаций группового принятия, снижение страха быть неуспешным, принятия своих сильных и слабых сторон, развитие навыков самопрезентации и развитие навыков межличностного общения в группе.

Упражнение «Сказочная самопрезентация» - позволяет плавно перейти к осознанию принципов самопрезентации и опробовать это не на себе, что ввело бы ребят в затруднения и ступор, а потренироваться на сказочном персонаже, что сделало это упражнение наиболее комфортным в реализации.

Упражнение «10 заповедей неудачника» способствует достижению реальных целей: где сложное понимание как стать уверенным делится на конкретные достижимые цели в виде подпунктов памятки.

Упражнение «Копилка хороших поступков» направлено на выявление и осознания не только своих достижений, талантов и навыков, но и принятие своих ошибок и неудач.

Формирование позитивной самооценки и навыков уверенного поведения у студентов способствует снижению проявлений травли и отчуждённости в группе, развитие навыков эмпатии, повышению учебной и внеклассной мотивации.

## 2.6. Данные о достижении социальных результатов

(описать вклад данной практики в достижение социальных результатов у отдельного участника или целевой группы (помимо влияния других факторов / организаций / практик / естественного развития ситуации)).

Социальный результат (по п.2.3.)	Позитивные изменения ситуации с точки зрения достижения указанного социального результата	Какие сведения, материалы могут подтвердить позитивные изменения	Какова устойчивость полученного результата после окончания реализации практики (как вы об этом узнаете или узнали)	Если социальные результаты являются отложенными по времени (каков срок их наступления и как вы об этом узнаете или узнали)
Сплочение коллектива. Создание условий для формирования уверенного поведения в группе сверстников; создание ситуаций для развития навыков самопрезентации.	Группа, состоящая из уверенных людей с позитивной самооценкой более эффективно сотрудничает, легче и быстрее справляется с задачами. Позитивная атмосфера	Наблюдение со стороны классного руководителя и преподавателей-предметников за группой. Анкеты обратной связи.	Повышение включенности группы в учебный процесс. Развитие группового взаимодействия.	Повышение мотивации как на занятиях, так и во внеурочное время.

	способствует взаимной поддержке, уважению и сотрудничеству. Развитие эмпатии. Тренировка навыков общения.			
--	---	--	--	--

Информация об отношении представителей целевой группы (или отдельного участника) к изменениям, полученным в ходе реализации практики (при ее наличии) - отзывы, результаты опроса, анкетирования (при необходимости, более подробные сведения можно представить в приложении).

Качественными результатами эффективности реализации практики по анкетам можно считать следующее:

- «Узнал новое о себе, своих личностных особенностях» (87% подростков).
- «Стал лучше понимать себя и других» (71% обучающихся).
- «Интересное общение со сверстниками» (75 % участников).
- «Комфортная интересная обстановка на занятиях» (94% подростков).
- «Полученные на занятиях знания и навыки помогут мне в жизни» (69% подростков).
- «Хотел бы продолжить посещать подобные занятия» (79% обучающихся).
- «Посоветовал другим подросткам посещать такие же мероприятия» (64% подростков).

2.7. Факторы, влияющие на достижение социальных результатов (описать, какие внутренние и внешние факторы благоприятствует, а какие препятствует достижению социальных результатов практики; риски, которые в результате реализации практики могут повлечь негативные изменения в жизни целевой группы (отдельного участника) и меры, позволяющие минимизировать эти риски)

Факторы, благоприятствующие достижению социальных результатов практики	Факторы, препятствующие достижению социальных результатов практики	Риски реализации практики	Меры позволяющие минимизировать риски
Позитивные отношения в группе.  Доверительный контакт между участниками практики и ведущим.	Несоблюдение условий реализации программы (целевой аудитории, методического инструментария и т.п.).  Отказ от участия в практике.	Низкая мотивация к внеучебной деятельности.  Низкая посещаемость занятий по объективным причинам.	Повышение уровня вовлеченности участников практики.

--	--	--	--

Ограничения в использовании практики (при наличии) (указать с какими целевыми группами или отдельными обучающимися не может применяться в полном объеме или частично данная практика и по каким причинам):

Практика предназначена для нормотипичных обучающихся 1 курса колледжа.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержанный темп развития, интеллектуальные нарушения) данная разработка не рекомендуется.

2.8. Перспективы развития практики (описать, как вы видите в дальнейшем использование данной практики с учетом полученных социальных результатов).

Дальнейшее проведение цикла мероприятий, в рамках которого представлена данная практика. Также запланировано расширение охвата обучающихся первых курсов.

Разработка профилактических мероприятий и памяток для родителей подростков по формированию навыков уверенного поведения и его значимости в современном обществе.