

Победить уверенность в себе.

*Все победы начинаются с побед
над самим собой.*

Л.Ломоносов

Классный час, посвященный обсуждению психологических проблем подростков.

В сценарии не используются психологические методики- по форме это час общения на психологические темы, актуальные для подростков.

Цели: дать детям представление о различных видах самооценки; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к самоанализу, самовоспитанию.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа с детьми:

- подготовить трех учеников, которые сыграют роли артистов пантомимы, объяснить им суть задания: они должны изобразить человека с той или иной самооценкой;
- за день до классного часа провести тестирование детей (тесты – в дополнительных материалах к сценарию). Попросить детей подсчитать и запомнить свой результат в баллах и сдать тесты учителю. Ключ к тесту учитель огласит в ходе классного часа;
- проанализировать результаты тестирования, выявить уровень самооценки детей в классе.

Оборудование: тетрадные листочки на партах для домашнего задания, компьютер, проектор.

Оформление: - написать на доске тему, эпиграф;

- для раздела «Как повысить самооценку?» начертить на листе ватмана или на доске таблицу:

Человек с адекватной самооценкой		Человек с низкой самооценкой	
1	Спокойное отношение к мнению окружающих	1	Страхи по поводу того, «что обо мне подумают»
2	Ровное, сдержанное поведение	2	Сильные эмоции
3	Низкая влюбчивость	3	Повышенная влюбчивость
4	Отсутствие кумиров	4	Постоянное наличие кумиров
5	Спокойное отношение к моде	5	Зависть к вещам и поступкам других людей
6	Здоровая принципиальность и умение уступать	6	Беспринципность или чрезмерная принципиальность
7	Неприязнь к спорам и выяснению отношений	7	Любовь к спорам
8	Умение встать на место другого	8	Неспособность встать на место другого
9	Умение больше отдавать, чем брать	9	Желание больше брать, чем отдавать

План классного часа

- 1.Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение».
- 2.Анализ результатов тестирования.
- 3.Составление памяти «Как повысить самооценку».
- 4.Пантомима «Люди с разной самооценкой».
- 5.Домашнее задание. Пять минут самоанализа.
- 6.Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

1.Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение»

Классный руководитель. Есть люди, которым всегда везет .А есть неудачники .за что бы они ни брались, все у них валится из рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всем всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач ?

Примерные ответы детей:

- Они по жизни такие тормоза.
- Трудное детство, деревянные игрушки.
- Отсталость, заторможенность в развитии.
- Они плохо относятся к себе, не уважают, не ценят себя.
- Они не верят в себя, в свои силы, поэтому у них ничего не получается.

Классный руководитель. Психолог сказал бы, что у таких людей заниженная самооценка. Самооценка –это оценка своих качеств, способностей , поступков. Люди с заниженной самооценкой не уверены в себе, малообщительны , пугливы. Они-то часто и считают себя невезучими. А как же ведут себя люди с завышенной самооценкой?

Примерные ответы детей:

- Они всегда уверены в себе, все у них получается.
- Им всегда везет, они всем довольны.
- Они легко сходятся с людьми, знакомятся.
- Они слишком самоуверенны, часто переоценивают себя.
- На окружающих смотрят с презрением, высокомерно.

Классный руководитель. Конечно, сами слова «завышенное», «заниженное» содержат значение чего-то чрезмерного, далекого от нормы . Завышенная самооценка тоже не

украшает человека: такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы, берутся за непосильные дела и не доводят их до конца. Люди с завышенной самооценкой редко получают признание. Какой же должна быть самооценка человека? (Реальной.)

Вы правы- человек должен оценивать себя реально, то есть таким, каков он есть на самом деле. В этом случае говорят, что у него адекватная самооценка. Адекватная – значит соответствующая действительности.

2. Анализ результатов тестирования

Кл. рук. Перед классным часом вам был предложен тест на самооценку. Я проанализировала его результаты и пришла к выводу, что большинство ребят в нашем классе имеют (завышенную, заниженную, правильную) самооценку. Тесты были анонимными, я попросила ас запомнить свои результаты. Теперь и вы можете узнать свою самооценку. (Читает ключ к тесту).

Кто согласен с результатами теста? Кто не согласен? Что вызывает возражения?

(Дети высказываются).

3. Составление памятки «Как повысить самооценку»

Кл. Рук. Как же повысить самооценку? На этот счет есть много рекомендаций, упражнений и тренингов. Этим занимаются профессиональные психологи. Но вы и сами можете составить несколько правил, сравнив эти две таблицы. Слева – признаки человека с адекватной, правильной самооценкой, справа- признаки человека с низкой самооценкой (читает, комментирует таблицу на ватмане или на доске). Люди с правильной самооценкой всегда спокойны и уверены себе, их уважают окружающие. А что же можно посоветовать тем, у кого низкая самооценка? Давайте составим для них памятку «Как повысить самооценку».

Примерные ответы детей:

- Не оглядывайтесь на других, не бойся того, что о тебе подумают.
- Сдерживай свои эмоции.
- Покритичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.
- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.
- Умей радоваться тому, что ты имеешь.
- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступить.
- Не спорь.
- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.
- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

Кл. рук. Человек с адекватной самооценкой часто становится лидером, ведь он доказал свою независимость. Он не боится отстаивать то, что считает правильным. И еще он сумеет помочь тем, кому нужен друг. Его дружба поддержит в них уверенность в себе.

4. Пантомима «Люди с разной самооценкой».

Кл. рук. А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех помощников.

(Три ученика выходят к доске.)

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой. Я – режиссер, читаю вам, как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Встаньте, пожалуйста, можете выйти из-за парт. Начинаем репетицию спектакля. (Первому ученику.) Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек...

(далее читает по таблице признаки неуверенного в себе человека).

(Дети изображают.)

Неуверенный в себе человек		Уверенный в себе человек		Самоуверенный человек	
1	Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону	1	Смотрит окружающим в глаза	1	Стоит вполоборота
2	Голова опущена	2	Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок	2	Голова высоко поднята Грудь колесом
3	Спина сутулая	3	Спина у него прямая, плечи развернуты	3	Смотрит высокомерно и дерзко
4	Руки пережаты перед собой	4	Руки могут быть убраны за спину	4	Руки на поясе
5	Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты	5	Ног на ширине плеч и расслаблены	5	Упор на левую ногу, правая вставлена вперед

У всех все прекрасно получалось. Какого же героя мы изобразили? Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный себе человек? (Нет, это человек с низкой самооценкой, неуверенный в себе.)

(Второму ученику.) А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек... (далее читает по таблице признаки уверенного в себе человека.)

(Дети изображают.)

А что можно сказать об этом герое и его самооценке? (Что это человек с правильной самооценкой, уверенный в себе.)

А теперь прошу вас изобразить ещё одного героя. (Третьему ученику.) Этот герой... (далее читает по таблице признаки уверенного себе человека).

(Дети изображают.)

Посмотрели на себя? Какой герой у вас получается? (Получился человек самоуверенный, нахальный, хвастливый.)

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связывают с нахальством, хамство. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком.

5. Домашнее задание. Пять минут самоанализа

Кл.рук. Психолог заметил, что многие люди совсем не знают самих себя. Какая тут может быть самооценка? Они просто оценивают себя так, как оценивают их другие, - чаще всего пренебрежительно. Но для правильной самооценки нужно обязательно узнать себя, спокойно увидеть свои сильные слабые стороны. Как это сделать?

У вас на партах лежат листочки бумаги. Напишите сверху первый вопрос, на которых нужно ответить: «Какой я?» Теперь на каждой новой строчке напишите ответы на этот вопрос. Это должны быть такие характеристики, которые являются действительно важными для вас и потеря которых превратит вас совсем в другого человека. Отвечайте на вопрос быстро, записывайте характеристики в той форме, в какой они приходят в голову.

(Дети выполняют задание.)

А теперь решите, какие перечисленных качеств вы хотите сохранить и развить (поставьте знак «+»), а то каких хотите избавиться (отметьте их знаком «-»).

(Дети выполняют задание.)

Можно считать, что вы составили план ежедневной работы над собой. А значит, сделали первый шаг к тому, чтобы из неудачника превратиться в победителя. Прочитайте эпиграф к сегодняшнему классному часу (читает). Чтобы стать победителем, нужно одерживать победы. Каждый день. Хотя бы маленькую победу над самим собой. Это и будет вашим домашним заданием.

6. Подведение итогов (рефлексия)

Кл.рук. Какие впечатления остались от классного часа? Довольны ли вы своей самооценкой? Будете ли вы изучать себя, работать над собой?

Дополнительный материал

Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»*

Инструкция

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанными в тесте.

Опросник

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую сою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен .
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Ключ к тестовому заданию

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла, «часто»-3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

0-20 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.