**Викторина "Путь к себе"**

***Важно не то, кем тебя считают, а кто ты на самом деле.***

*Публий Сир.*

Традиционно старший подростковый возраст считают возрастом самоопределения личности. Самоопределение неразрывно связано с пониманием себя, своих возможностей и стремлений. Между тем многие девятиклассники не знают, чего они хотят, не могут внятно сформулировать свои цели, принципы, не имеют нравственного идеала, не могут адекватно оценить себя. Предлагаемый классный час - это час общения на темы психологии и морали (самопознание, самооценка, цели). В сценарии использованы разнообразные методы: интерактивная беседа, проблемная ситуация, анкетирование, групповая форма работы, игровые ситуации.

**Цели:** расширить представление обучающихся о самопознании, саморазвитии, самоопределении; формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой; способствовать формированию адекватной самооценки;

побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

**Форма проведения:** час общения.

**Оборудование: 1**. Признаки самооценки, 3 белых листа А-4, клей, скотч (приложение 1)

2. Ромашка с ответами на вопрос: Зачем нужна самооценка? (приложение 5)

3. Таблица. Тест на исследование самооценки (приложение 5)

4. Листы для учащихся. Самооценка. Полезные советы. (приложение 4)

5. Формула У. Джеймса (на обратной стороне, справа)

**Оформление:**

* написать тему, эпиграфы (в центре);
* для групповой работы начертить на доске таблицу "Самооценка". В колонках признаки указаны неверно. Правильные ответы - в тексте сценария (справа);

|  |
| --- |
| Самооценка |
| Завышенная | Заниженная | Объективная |
| Уверенность в себе Вспыльчивость Скромность Трусливость | Высокомерие Нахальство Обидчивость Чувство собственного достоинства | Пассивность Уравновешенность Самоуверенность Внушаемость |

* **Как правильно оценить себя?** (Слева)
1. Судите о себе по делам.
2. Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.
3. Тот, кто вас критикует - ваш друг.
4. Критикует один - задумайтесь.

Критикуют два - проанализируйте свое поведение.

Критикуют три - переделывайте себя.

1. Строго относитесь к себе и мягко - к другим**.**

**Ход классного часа**

**I. Вступительное слово "Знаем ли мы себя?"**

***Классный руководитель***.. Каждый из вас знает много формул, теорем, правил, законов, могжет решать трудные задачи и давать оценку литературным персонажам, но далеко не каждый может ответить на простые вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? Сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

**II. Интерактивная беседа по теме "Зачем нужна самооценка?"**

***Классный руководитель***. Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: "Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя". Можете ли вы считать себя умными людьми? (Ответы обучающихся }

Что можно узнать о себе?

Примерные ответы:

1. Свои физические возможности, состояние здоровья.
2. Свои таланты, способности (умственные, творческие).
3. Свой характер, темперамент, волю.
4. Свои вкусы, привычки.
5. Свои сильные и слабые стороны.

***Классный руководитель***. Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности. А что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка?*(Ромашка)*

Примерные ответы детей:

1. Узнать призвание, выбрать профессию.
2. Избежать ошибок и разочарований.
3. Правильно вести себя с окружающими.
4. Не браться за невыполнимые дела.
5. Правильно определить цель в жизни.

***Классный руководитель***. Действительно, человек, который объективно оценивает свои способности и возможности, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

**III. Работа в группах по теме "Определение уровня самооценки"**

***Классный руководитель***. А как же можно узнать человека с правильной самооценкой? На доске я составила таблицу признаков людей с разной самооценкой. Но кто-то перепутал признаки. Как правильно разместить слова в колонках? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах (по рядам, можно объединиться по 2 пары). Нужно собрать по 4 признака людей с разной самооценкой. Первая группа - с завышенной, вторая - с заниженной и третья - с объективной самооценкой. Выбранные признаки вы должны наклеить на листочках бумаги. Правильные ответы мы прикрепим к таблице. Дополнительное условие - обосновать свой выбор.

(В течение 3-5 минут обучающиеся работают, выбирают признаки и наклеивают на листы)

Время истекло, слушаем мнения групп.

(Правильные ответы прикрепляют скотчем в соответствующие колонки таблицы.)

**Записи на листках**

*Завышенная*: высокомерие, самоуверенность, нахальство, вспыльчивость.

*Заниженная:* пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость.

*Объективная*: уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства.

***Классный руководитель***. Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой? (Быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой? (Заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить "нет" и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой? (Не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами и т. п.)

**IV. Проблемная ситуация "Как себя оценить? "**

***Классный руководитель***. Со стороны легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Вот послушайте рассказ о проблемах одной старшеклассницы Даши (читает). Бабушка и мама считают, что Даша - самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам, Светке и Галке, которых Даша считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Даше, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший Дашин дружок Сергей, с которым она поругалась. Даша теперь с ними со всеми не разговаривает. Даша считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

К сожалению, героиня рассказа не знакома с правилами, которые записаны на доске - "Как оценить себя?" **(читает).** Правильно ли оценивала себя Даша? Какие ошибки она совершила, оценивая себя?

Примерные ответы:

- Судила о себе по мнению мамы и бабушки.

- Учебные неудачи объясняла придирками учителей.

- Сравнивала себя не с более сильными, а с более слабыми. Требовательно относилась к другим, к себе - снисходительно.

- Не прислушивалась к критике, три человека ей говорили одно и то же, а она не сделала выводов.

- Поругалась с друзьями, которые говорили об ее недостатках. - Ставила себе нереальные цели. путь к себе.

**V. Работа с тестом на исследование самооценки** *(методика Л.П.Пономаренко)*

*См. «Дневник профессионального самоопределения старшеклассника» с. 35-37*

*Можно предложить тест на определение уровня самооценки (См. «Дневник профессионального самоопределения старшеклассника» авт.сост.Л.Н. Бобровская, Е.А. Сапрыкина, О.Ю. Просихина. – М. Глобус. 2007, с. 38-40) – при наличии времени*

**VI. Несколько полезных советов: как повысить свою самооценку**

А) работа по таблице «Самооценка. Полезные советы»

 См. «Личностное портфолио старшеклассника» с. 42

Б) Формула самооценки психолога У.Джеймса

*См. «Дневник профессионального самоопределения старшеклассника» с. 38*

**VII. Заключительное слово**

***Классный руководитель***. Как известно, все люди уникальные, но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Я вам искренне желаю удачи на пути к себе!

**VIII. Подведение итогов (рефлексия)**

***Классный руководитель***. Что дал вам сегодняшний классный час? Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

**Литература**

1. Кочетов А.И. Организация самовоспитания школьников. Минск, 1990.

*Приложение 1(уровень самооценки)*

 **Высокомерие**

**Самоуверенность**

**Нахальство**

**Вспыльчивость.**

**Пассивность**

**Обидчивость**

**Внушаемость**

**Трусливость.**

**Уравновешенность**

**Уверенность в себе**

**Скромность**

**Чувство собственного достоинства.**

*Приложение 2*

Тест на исследование самооценки (методика Л.П.Пономаренко)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Личностные качества** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Полярные личностные качества** | **Разница** |
| 1 | Добрый |  |  |  |  |  |  |  | Злой |  |
| 2 | Общительный |  |  |  |  |  |  |  | Замкнутый |  |
| 3 | Уверенный в себе |  |  |  |  |  |  |  | Неуверенный в себе |  |
| 4 | Раздражительный |  |  |  |  |  |  |  | Спокойный |  |
| 5 | Неоткровенный |  |  |  |  |  |  |  | Откровенный |  |
| 6 | Нерешительный |  |  |  |  |  |  |  | Решительный |  |
| 7 | Понимающий других |  |  |  |  |  |  |  | Не понимающий других |  |
| 8 | Смелый |  |  |  |  |  |  |  | Робкий |  |
| 9 | Симпатичный |  |  |  |  |  |  |  | Несимпатичный |  |
| 10 | Нуждающийся в поддержке других |  |  |  |  |  |  |  | Самодостаточный |  |
| 11 | Импульсивный |  |  |  |  |  |  |  | Уравновешенный |  |
| 12 | Подчиняющийся |  |  |  |  |  |  |  | Доминирующий |  |
| 13 | Умный |  |  |  |  |  |  |  | Глупый |  |
| 14 | Активный |  |  |  |  |  |  |  | Пассивный |  |
| 15 | Целеустремленный |  |  |  |  |  |  |  | Беспорядочный |  |

Приложение 3

**Тест на выявление уровня самооценки**

1. Как часто тебя терзают мысли, что тебе не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто – 1 балл;

б) иногда – 2 балла

1. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, ты:

а) постараешься победить в остроумии – 5 баллов;

б) не будешь ввязываться в соревнование, а отдашь ему должное и выйдешь из разговора – 1 балл

1. Выбери одно из мнений, наиболее близкое тебе:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле – результат упорного труда – 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств – 1 балл;

в) в сложной ситуации главное – не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить, утешить – 3 балла

1. Тебе показали шарж или пародию на тебя. Ты:

а) рассмеешься и обрадуешься тому, что в тебе есть что-то оригинальное– 3 балла;

б) тоже попытаешься найти что-то смешное в твоем знакомом и высмеять его – 4 балла;

в) обидишься, но не покажешь вида – 1 балл

1. Ты всегда спешишь, тебе не хватает времени или ты берешься за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да – 1 балл; б) нет – 5 баллов; в) не знаю – 3 балла

1. Ты выбираешь духи в подарок подруге. Купишь:

а) духи, которые нравятся тебе – 5 баллов;

б) духи, которым, как ты думаешь, будет рада подруга, хотя тебе лично они не нравятся – 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче - 1 балл

1. Ты любишь представлять себе различные ситуации, в которых ты ведешь себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да – 1 балл; б) нет – 5 баллов; в) не знаю – 3 балла

1. Задевает ли тебя, когда твои товарищи добиваются большего успеха, чем ты?

а) да – 1 балл; б) нет – 5 баллов; в) иногда – 3 балла

1. Доставляет ли тебе удовольствие возражать кому-либо?

а) да – 5 баллов; б) нет – 1 балл; в) не знаю – 3 балла

1. Закрой глаза и попытайся представить себе 3 цвета:

а) голубой – 1 балл; б) желтый – 3 балла; в) красный – 5 баллов

*Приложение 4*

Самооценка

**Учимся повышать свою самооценку**

Возможно, ты замечал, что то, как ты относишься к себе, формирует отношение к тебе других людей.

**Инструкция** Оцени себя, выбирая «+» или «соответственно предложенным утверждениям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждения | + | - |
| 1. Я хорошо выгляжу
 |  |  |
| 1. Я нравлюсь другим
 |  |  |
| 1. Я доволен собой
 |  |  |
| 1. Я не боюсь трудностей
 |  |  |
| 1. Я имею влияние на друзей
 |  |  |
| 1. У меня есть цель в жизни
 |  |  |
| 1. Я ответственный
 |  |  |
| 1. Я не расстраиваюсь, когда допускаю ошибки
 |  |  |
| 1. Я не боюсь попросить помощи
 |  |  |
| 1. Я всегда приветлив и улыбаюсь людям
 |  |  |

***Твои результаты:*** Если ты набрал больше «плюсов», то твоя самооценка достаточно высокая, а если у тебя больше «минусов», значит самооценка занижена и тебе необходимо выработать позитивное отношение к себе.

Человек с низкой самооценкой постоянно подвергается насмешкам, обману, унижениям, оскорблениям со стороны ровесников. Такой человек не способен защитить себя, он всегда чувствует психологический барьер в общении, ощущает себя неудачником, испытывает чувство одиночества и безнадежности

**Полезные советы, как повысить свою самооценку:**

* Сконцентрируйся на своих «плюсах»: чем ты отличаешься от других и чем ты интересен
* Признай свои «минусы», но не зацикливайся на них. Постарайся понять их причину и избавиться от них.
* Поставь перед собой цель: только тот, добивается успеха, кто знает путь к нему
* Не бойся просить помощи, если у тебя что-то не получается
* Верь в себя
* Научись заботься о себе: о своём здоровье, о внешнем виде
* Чаще улыбайся, если хочешь нравиться людям. Человек, который улыбается, всегда привлекателен
* Используй чувство юмора в общении с друзьями. Умей посмеяться над собой, вместо того, чтобы злиться, когда у тебя не идут дела
* Не будь «тряпкой», не позволяй, чтобы об тебя «вытирали ноги»

*Приложение 5 (ромашка)*

 Узнать призвание, выбрать профессию

 Избежать ошибок и разочарований

 Правильно вести себя с окружающими

 Не браться за невыполнимые дела

 Правильно определить цель в жизни

 Зачем нужна правильная самооценка?

**Дополнительный материал**

**Анкета "Самохарактеристика"**

1. Ваш внешний вид. (Довольны ли вы своей внешностью?

2. Убеждения и идеалы. (Есть ли у вас принципы? К чему вы стремитесь в жизни?)

3.Способности и интересы. (Что вас интересует больше всего, что у вас получается лучше, какие книги вы читаете?)

4. Отношение к труду. (Какую работу вы выполняете с удовольствием, а какую делаете нехотя? Есть ли у вас трудовые обязанности в семье?)

5. Нравственно-волевые качества. (Какие человеческие качества вы считаете самыми ценными; какие самыми отвратительными? Кто ваш любимый герой? Кому и в чем вы хотели бы подражать?