

## Методическая разработка классного часа «Самооценка» в 8 классе

Тот, кто правильно указывает  
на мои ошибки,- мой учитель;  
тот, кто правильно отмечает  
мои верные поступки.- мой друг;  
тот, кто мне льстит,- мой враг.  
Сюнь-цзы.

Важно не то, кем тебя считают,  
а кто ты есть на самом деле.  
Публий Сир.

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

### Подготовительная работа с детьми:

За день до классного часа провести тестирование детей. 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.

### Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально – психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии. 2002г.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою 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 слишком 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 в 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. Мне жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

#### Ключи к тестовому заданию

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

#### Ход классного часа.

##### 1. Интерактивная беседа по теме «Зачем нужна самооценка?»

Великий немецкий поэт И.В. Гёте утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя».

Можете ли вы считать себя умными людьми? (ответ)

Что можно узнать о себе? (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.)

##### 2. Работа по теме «Определение уровня самооценки».

Знание самого себя называется самооценкой. Самооценка – это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам, Самооценка – это не то, каким вы являетесь на самом деле или то, как вас видят другие люди, а то, ЧТО ВЫ САМИ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ.

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. 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 прикрепить к доске. Дополнительное условие- обосновать свой выбор. (В течение 3-5 минут дети работают.) Время истекло, слушаем мнение групп. (Дети поднимают руки, отвечают, обосновывают свой выбор. Правильные ответы прикрепляют магнитами в соответствующие колонки таблицы.)

#### Самооценка

Завышенная	Заниженная	Объективная
Уверенность в себе	Высокомерие	Пассивность
Вспыльчивость	Нахальство	Уравновешенность
Скромность	Обидчивость	Самоуверенность
Нерешительность	Чувство собственного	Внушаемость

	достоинства	
--	-------------	--

Завышенная: высокомерие, самоуверенность, нахальство, вспыльчивость.

Заниженная: пассивность, обидчивость, внушаемость, нерешительность.

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

Результаты тестирования: Вчера 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 вас запомнить свои результаты. Сейчас и вы сможете узнать свою самооценку (ключ к тесту)

0-25 баллов – свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило уверен в себе, 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.

Кто согласен с результатами теста?

Кто не согласен?

Что вызывает возражения?

(дети высказываются)

#### Анализ ситуаций (работа в группах)

Проанализируем две ситуации.

1. Учительница вызвала мальчика к доске отвечать домашнее задание и за ответ поставила ему 4. Он обиженно произнес «За что?» Я все ответил правильно. Мне надо поставить 5, а не 4.

2. Девочка занимается в художественной студии и хорошо рисует. Но когда в студии проходят выставки, она не выставляет своих работ. Ее многие спрашивают, почему она не выставляет свои картины. Она говорит, что они недостаточно хорошие, могут не понравиться людям.

Что вы можете сказать о мальчике? (очень любит себя, не видит в себе недостатков, у него неправильная самооценка).

Что можно сказать о девочке? (недооценивает себя, стеснительная, скромная)

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.д.)

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

### 3. Пантомима «Люди с разной самооценкой»

А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого завышенная или заниженная? 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 моих помощников.

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. Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек...

Неуверенный в себе человек	Уверенный в себе человек	Самоуверенный человек
1. Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону. 2. Голова опущена 3. Спина сутулая. 4. Руки помещены перед собой 5. Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты.	1. Смотрит окружающим в глаза. 2. Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок. 3. Спина у него прямая, плечи развернуты. 4. Руки могут быть убраны за спину. 5. Ноги на ширине плеч и расслаблены	1. Стоит вполоборота. 2. Правое плечо слегка выставлено вперед. 3. Грудь колесом. 4. Голова высоко поднята. 5. Смотрит высокомерно, дерзко. 6. Руки на поясе. 7. Упор на левую ногу, правая выставлена вперед

У всех все прекрасно получилось. Какого же героя мы изобразили? Можно сказать, что это уверенный в себе человек? (нет, это человек с низкой самооценкой, неуверенный в себе)

(второму ученику) А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек... (далее читает 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 еще одного героя. Этот герой...

(Дети изображают)

Посмотрели на себя? Какой герой у вас получился? (получился человек самоуверенный, нахальный, хвастливый)

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

А теперь обратимся к обсуждению вопроса о том, насколько ваша самооценка совпадает с мнением окружающих.

Задание «Портрет» (работа в парах). В течении 5 минут нарисовать на листе бумаги словесный портрет вашего соседа по парте. Используем только прилагательные (Кто он? Какой он?) Постарайтесь быть объективными. А теперь обменяйтесь портретами.

Ученик: мы часто не задумываемся о том, что мы говорим друг другу, а ведь слово может окрылить. Либо сильно ранить. Мы вам предлагаем набор слов-обращений, которые могут повысить самооценку тех, кому они адресованы:

Молодец! Прекрасное начало! Ты - просто чудо!

Хорошо! Удивительно! Ты на верном пути.

Гораздо лучше, чем я ожидал.

Здорово! Лучше, чем все, кого я знаю.

Ты в этом разобрался. Великолепно!

Ты ловко это делаешь. Прекрасно!

Это как раз то, что нужно. Грандиозно!

Ух!!! Незабываемо! Поздравляю.

Сказано здорово - просто и ясно. Я тобой горжусь.

#### Типичные причины низкой самооценки

А теперь попытаемся выяснить причины низкой самооценки, что очень типично для взрослеющих подростков. Снова объединяемся парами и поработаем с таблицей (раздает на каждый стол карточки с таблицами, в них заполнена только левая графа, в приведенной таблице - один из вариантов заполнения правой графы учащимися). Вам предстоит заполнить правую графу таблицы.

<b>Типичные причины низкой самооценки, выявленные психологами</b>	<b>Что следует делать для повышения самооценки</b>
Отсутствие позитивного мышления (мир жесток, я никому не нужен, завтра будет еще хуже, нет выхода, все плохо и т.д.)	Надо думать о хорошем, верить в него, заводить новых друзей, увлекаться тем делом, которое получается лучше всего
Отрицательные мысли о себе (я недостаточно хорош, я ничего не достигну в жизни, я неспособный, я некрасивый, меня никто не любит и т.д.)	Верить в свои способности, доказывать, что они есть хоть в чем-то. Не обращать внимания на оценки недоброжелательных людей.
Отсутствие любви к себе (постоянное неодобрение своих поступков, желание «подстроиться под кого-то»)	Любить себя надо обязательно. Если ты не любишь себя, как тебя могут полюбить другие?
Непризнание своих талантов. Пассивность, нежелание их проявить (человек знает о своих способностях к какому-то делу, но что-то мешает ему их продемонстрировать окружающим)	Искать в себе то, что что может выделить из толпы, во что бы то ни стало заинтересовать окружающих.

Надо думать о хорошем, верить в него, заводить новых друзей, увлекаться тем делом, которое получается лучше всего

Верить в свои способности, доказывать, что они есть хоть в чем-то. Не обращать внимания на оценки недоброжелательных людей.

Любить себя надо обязательно. Если ты не любишь себя, как тебя могут полюбить другие?

Искать в себе то, что что может выделить из толпы, во что бы то ни стало заинтересовать окружающих.

Классный руководитель иногда пишет ученикам характеристики. Я решила обратиться к вашей помощи и попрошу вас составить самохарактеристики. Для этого прошу ответить на вопросы анкеты.

#### 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 чём хотели бы подражать?)

Рефлексия. Предложено ребятам продолжить фразу: Сегодня на занятии я понял, что.....

ИТОГ: Каждый человек когда рождается он чистый, как белый лист бумаги. Начинает расти и жизнь оставляет свои отпечатки: черные и белые. У каждого человека есть свои недостатки и достоинства. Чаще всего мы видим недостатки у других людей, иногда говорим им об этом. Пытаемся их изменить, а над своими чаще всего не задумываемся.

Вывод: человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой, быть счастливее.