

Занятие для обучающихся 7-8 классов на тему «Победить неуверенность в себе».

Цели: 1. дать представление о различных видах самооценки, об адекватной самооценке;

2. формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства;

3. побуждать к самоанализу, самовоспитанию.

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 занятия провести тестирование детей «Вербальная диагностика самооценки личности»;

- проанализировать результаты тестирования, выявить уровень самооценки детей в классе.

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 думают».
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.

I. 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.

Да, 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 ничего не боятся.
- Они легко сходятся с людьми, знакомятся.
- Они слишком самоуверенны, часто переоценивают себя.
- На окружающих смотрят с презрением, высокомерно.

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.

II. Анализ результатов тестирования

Перед мероприятием вам был предложен тест на самооценку. Я проанализировала его результаты и пришла к выводу, что большинство ребят в вашем классе имеют (завышенную, заниженную, правильную) самооценку. Тесты были анонимными, я попросила вас запомнить свои результаты. Теперь и вы можете узнать свою самооценку. (Читаю ключ к тесту.)

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

(Дети высказываются.)

III. Составление памятки «Как повысить самооценку»

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. Люди с правильной самооценкой всегда спокойны и уверены в себе, их уважают окружающие. А что же можно посоветовать тем, у кого оценка занижена? Давайте составим для них памятку «Как повысить свою самооценку».

Примерные ответы детей:

- Не оглядывайся 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 уступать.
- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.
- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

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.

IV. Пантомима «Люди с разной самооценкой»

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 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 репетицию спектакля. (Первому ученику). Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек... (далее читаю 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. 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 прямая, плечи развернуты. 4. Руки могут быть убраны за спину. 5. Ноги на ширине плеч и расслаблены.	1. Стоит вполборота. 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 прекрасно получилось. Какого же героя мы изобразили? Высокая или низкая у него самооценка? 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... (читаю 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 еще одного героя. (Третьему ученику.) Этот герой... (читаю по таблице признаки самоуверенного в себе человека).

(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.

V. Домашнее задание. Пять минут самоанализа.

Психологи заметили, 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 и слабые стороны. Как это сделать?

У вас на партах лежат листочки бумаги. Напишите сверху первый вопрос, на который вам 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 из перечисленных качеств вы хотите сохранить и развить (поставьте знак «+»), а от 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 занятию (читают). Чтобы стать победителем, нужно одерживать победы. Каждый день. Хотя бы маленькую победу над самим собой. Это и будет вашим домашним заданием.

По материалам сайта **infourok.ru**