**ПОБЕДИТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Все победы начинаются с побед над самим собой

Л*Леонов*

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, об адекватной самооценке; 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**изобра­**зить 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.

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 |
| * Спокойное отношение к мнению окружающих. * Ровное, сдержанное поведение. * Низкая влюбчивость. * Отсутствие кумиров. * Спокойное отношение к моде. * Здоровая принципиальность и умение уступать. * Неприязнь к спорам и выяснению   I отношений.   * Умение встать на место другого. * Умение больше отдавать, чем брать * Страхи по поводу того, «что обо мне думают». * Сильные эмоции. * Повышенная влюбчивость. * Постоянное наличие кумиров. * Зависть к вещам и поступкам дру­гих людей. * Беспринципность или чрезмер­ная принципиальность. * Любовь к спорам. * Неспособность встать на место другого. * Желание больше брать, чем от­давать |  |

План классного часа

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

**Ход классного часа**

**I. 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 детей 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.

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.

* **Анализ результатов тестирования**

Классный руководитель. 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 вас 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.)*

* **Составление памятки «Как повысить самооценку»**

Классный руководитель. 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 в себе, их уважают окружающие. А что же можно посоветовать тем, у кого оценка занижена? Давайте составим для и 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.

Классный руководитель. 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»**

Классный руководитель. 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.

*I (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... (*дальше читает по таблице признаки неуверенного в себе человека). (Дети изображают.)*

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

**У** всех все 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... (*дальше 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 еще одного героя.*(Третьему уче­нику.)* Этот герой...*(дальше читает по таблице признаки уверенного 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**

Классный руководитель. 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** со- хранить**и** развить (поставьте знак «+»), а от каких хотите**избавиться**(отметьте их знаком «-»).

*(Дети выполняют задание.)*

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

**VI. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. 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 оттого, насколько свой­ственны вам мысли, описанные в тесте. ***Опросник***

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 скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.Многие неправильного мнения обо мне.
16. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
17. Люди ждут от меня очень многого.
18. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
19. Я слегка смущаюсь.
20. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
21. Я не чувствую себя в безопасности.
22. Я часто волнуюсь понапрасну,
23. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
24. Я чувствую себя скованным.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
27. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприят­ность.
28. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
29. Как жаль, что я необщителен.
30. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
31. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

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

***Ключ к тестовому заданию***

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

*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.