**Классный час «Учимся любить себя»**

**Цель:** побуждение школьников к осмыслению своих возможно­стей, качеств и места среди людей.

**Задачи:** Уяснение сущности понятия «самооценка». Выявление школьниками собственных противоречий и проблем на пути к обретению адекватной самооценки.

Моделирование действий по осуществлению реальной само­оценки.

**Форма проведения:** проблемный диалог.

**Этап подготовки.**

Формирование вопросов для обсуждения:

* Как вы понимаете, что такое самооценка?
* Почему оценивать себя - это важно?
* Считаешь ли ты, что твоя собственная оценка самого себя сов­падает с мнением окружающих?
* В чем опасность: а) заниженной; б) завышенной самооценок?
* Мнение кого о самом себе ты считаешь наиболее значимым?
* Как повысить самооценку?

Формирование банка проблемных ситуаций.

Разработка совместно с учащимися ситуативных заданий и под­готовка диагностических материалов в поддержку процесса модели­рования их действий по осуществлению реальной оценки своих воз­можностей.

**Цитата на** доску: «Человек подобен дроби, числитель есть то, что он есть, а знаменатель - то, что он о себе думает». *(Л.Н. Толстой)*

**Этап проведения**

**Классный руководитель:** Дорогие ребята, возраст, в котором вы сейчас находитесь, очень важен и вместе с тем труден. Годы между детством и молодостью называются подростковым возрастом. Появляются новые ощущения, меняется мировоззрение, возникают новые проблемы. Мы часто торопим время: скорее бы стать взрослыми, самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, создать свою семью, самостоятельно принимать решения, стать независимыми.  Но нельзя вдруг стать взрослыми. Процесс превращения ребенка во взрослого человека длиться годы – в среднем с 12 до 20 лет. И это время дается для того, чтобы мы многое поняли, многому научились, многое пережили и в результате обрели все качества, присущие взрослому человеку.

Вступая в мир взросления, нужно быть готовыми к тем трудностям, с которыми вам придется столкнуться. Нужно научиться справляться с этими трудностями. И если вы будете знать, что можно ожидать от этого мира, то он вам покажется удивительным и прекрасным.

Если во время приятного путешествия на вашем пути встречается пропасть, нет необходимости падать в нее. Пропасть можно объехать. Но для этого надо знать объездные пути. Так же и в жизни: невозможно совсем избежать пропастей-проблем, но их можно решить разумно, избежав серьезных ушибов. Давайте перефразируем известную всем поговорку: «Умный учится на своих ошибках, а мудрый – на чужих». Попытаемся с вами быть не только умными, но и мудрыми. Неразумно всем наступать на одни и те же грабли и страдать от поражения.

Какие же это опасности-пропасти, в которые падает большинство подростков на пути к взрослению?

Самая опасная и глубокая пропасть – чувство неуверенности в себе, или даже чувство собственной неполноценности. Ужасно ощущать себя хуже других, ощущать, что ты никому не нравишься, что ты неудачник, невезучий, что у тебя отвратительная внешность, что у тебя нет таких способностей, как у других. Многие подростки считают, что они вообще ничего не стоят как люди. Гнетущее чувство неполноценности – это и есть та глубокая пропасть, в которую падают многие подростки. Эта проблема порождает множество других проблем.

Прежде всего, давайте уясним себе: нет людей без недостатков, и нет людей совершенных. В каждом человеке есть плюсы и минусы. Всегда можно найти к чему придраться, над чем посмеяться, равно и то, чем гордиться, за что уважать.

***Этап первый****.* **Диагностика.**

*Классный руководитель*: Для начала я предлагаю вам небольшой тест «Довольны ли вы собой?» (сначала раздается тест с вопросами, а по завершении работы с ним - «ключ» для самооценки результата).

**Тест «Довольны ли вы собой»** *(С. Степанов)*

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать все сначала? (Да - 4, нет -16).
2. Есть ли у вас хобби? (Да - 18, нет - 5).
3. Когда ваша работа не ладится, способны ли вы сказать: «Такое мо­жет случиться только со мной»? (Да - 6, нет - 12).
4. Радуетесь ли вы, узнав, что кто-то вам завидует? (Да -16, нет - 2).
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь отзовется о вас как о скучном, несимпатичном человеке? (Да - 3, нет - 12).
6. Находите ли вы какое-либо утешение, узнав, Что с вашими друзьями произошли те же неприятности, что и с вами? (Да -18, нет - 5).
7. Переживаете ли вы, убеждаясь, что какое-то дело идет гораздо луч­ше без вашего участия? (Да - 2, нет - 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лоте­рею? (Да - 6, нет - 20).
9. Сильно ли вы волнуетесь, когда узнаете, что вашим друзьям приоб­рели какую-то дорогую вещь? (Да - 1, нет - 12).

10. Любите ли вы высказываться в присутствии большого количества  
слушателей? (Да - 16, нет - 3).

Подсчитайте количество набранных баллов, расшифруйте получив­шуюся сумму.

*Более* ***120*** *баллов.* Вы исключительно довольны самим собой. Думает­ся, однако, что вам изрядно не хватает здравой самокритичности, способно­сти к реальной самооценке. Попытайтесь разобраться и оценить это обстоя­тельство с помощью друзей и близких.

*От 60 до 120 баллов.* Вы в достаточной степени уверены в своих силах, однако вполне избавлены от крайнего самодовольства и самовлюб­ленности.

*Менее 60 баллов.* Вы себе не нравитесь. Возьмите себя в руки и набе­ритесь уверенности. Оглянитесь вокруг и поразмыслите - не исключено, что вы себя просто недооцениваете.

*Классный руководитель*: Полученный каждым из вас результат - это отправная точка нашего общения. Сегодня мы долж­ны обсудить следующие вопросы (обращает внимание на написанное на доске).

* Как и из чего складывается уверенность человека в себе?
* Почему есть люди, уверенные в себе, и не очень или совсем неуверен­ные?
* Как это может отразиться на жизненном успехе?
* Это предмет нашего сегодняшнего общения.

***Этап второй.* Определение понятия.**

*Классный руководитель*: Для того, чтобы осмыслить любое понятие, его следует попытаться определить. Попробуем это сделать вместе в режиме «открытого микрофона».

*Возможные варианты суждений:* «Это какое-то мнение о се­бе», «Это заниженное или завышенное ощущение своей значимо­сти», «Это - палочка-выручалочка в трудных ситуациях», «Это спо­соб защиты от мнений окружающих», «Это трамплин для успеха».

*Классный руководитель*: Спасибо, суждения очень ин­тересные. А вот в психологическом словаре самооценка трактуется как совокупность трех компонентов (перечисляя их, одновременно форми­рует на доске схему):

Самом себе

Самооценка -

Месте среди людей это мнение Своих возможностях и

человека о качествах

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружаю­щими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успе­хам и неудачам. Низкая самооценка - это психологический комплекс неудачника. Первая фраза по поводу неудачи у людей с низкой само­оценкой - «Ну что я мог поделать?». И в завышенной самооценке нет ничего хорошего. Падая с «пьедестала», возведенного самому себе, человек может очень сильно разочароваться и обидеться на весь мир.

***Этап третий.* Выявление проблем.**

*Классный руководитель*: Почему же мы себе не нравимся?

Причина первая: **80% подростков недовольны своей внешностью.**

Они кажутся себе непривлекательными и отталкивающими. Они считают себя или слишком худыми, или слишком толстыми, им не нравятся их слишком тонкие губы или слишком длинный нос. Они думают об этом большую часть времени.

Чаще всего недовольными своей внешностью бывают девочки. И вот идет такая девочка по улице: брови нахмурены, губы поджаты, плечи опущены, взгляд исподлобья. У кого возникнет желание общаться с ней?

Если у тебя есть привычка таким образом демонстрировать пренебрежение к своей личности, попробуй почувствовать силу преображения.

Встань перед зеркалом, расправь плечи, подними подбородок, встряхни волосами, сбросив с себя все неприятные ощущения, и улыбнись себе.

Найди в своей внешности привлекательные черты – а они обязательно есть – и радуйся тому, что имеешь: добрый взгляд, обаятельную улыбку, карие глаза, легкую походку. Что может быть глупее, чем переживания из-за того, что твои ресницы не такие густые, как у соседки? Стоит ли переживать и сходить с ума, мечтая о том, чтобы твой нос стал на пару миллиметров короче? Чрезмерная озабоченность своей внешностью может сделать вас чересчур стеснительным или, наоборот, слишком грубым. Но вам легче будет пережить это состояние, если вы будете точно знать, что большинство ваших сверстников испытывают в меньшей или большей степени те же самые чувства по отношению к себе, и что это состояние скоро пройдет. Если только вы не будете на нем «зацикливаться».

Причина вторая: **многие молодые люди чувствуют себя неумными.**

Это тоже вызывает отрицательное отношение к себе. Многие школьники из-за неуверенности в себе не могут преодолеть страх и предпочитают промолчать, когда их спрашивают на уроке, даже если знают правильный ответ.

Постепенно они начинают думать, что все считают их глупыми. Чем чаще ученик получает плохие отметки в школе, тем больше он отчаивается и замыкается. Получается замкнутый круг. Отказ от ответов на уроке приводит к еще большей неуспеваемости. Из-за чего над ним еще больше смеются в классе. А это отбивает последнее желание стараться. Что приводит к еще большей неуспеваемости. В конце концов, человек начинает считать себя никчемным и ни к чему не способным, и что он останется неудачником на всю оставшуюся жизнь.

А чувство неуверенности и собственной неполноценности обязательно сделают человека неудачником.

Прежде всего запомните вот что: по-настоящему глупый человек никогда не осознает своей глупости и поэтому никогда не будет комплексовать по этому поводу. Следовательно, если вы сомневаетесь в собственных способностях, значит вы уже не глупы. А объем знаний будет зависеть от вашего усердия и любознательности. Не хотите выглядеть глупо – больше читайте, смотрите развивающие и образовательные передачи по телевидению, общайтесь с умными и интересными людьми. Если у вас низкая самооценка и вы только тем и заняты, что постоянно себя ругаете, разве вам хватит внимания и энергии для решения стоящих перед вами задач?

Никогда не обижайся на человека, который назовет тебя глупым. Такой человек может быть глупее тебя. В ответ спокойно, с улыбкой, скажи: «Куда уж мне до тебя!» Пусть думает, что ты этим хотел сказать.

Родители тоже могут нечаянно назвать тебя не очень умным. Не обижайся на них и не принимай эти слова близко к сердцу. Взрослые тоже люди, они устают и теряют терпение. Твоя неуспеваемость может расстроить их и вывести из себя.

К тому же большинство родителей хотят видеть своих детей самыми умными и самыми способными. А такое, как вы понимаете, невозможно. Попробуйте их порадовать чем-то еще: помогите на кухне, помойте обувь или вытрите пыль с подоконников.

Еще одна причина, вызывающая чувство неполноценности у подростков – **деньги.** Считается, что богатая семья лучше бедной. В молодежной среде сильно развит культ вещей. Чтобы быть популярным, нужно одеваться определенным образом, иметь определенные вещи. Эта проблема остается актуальной для современного общества. Дети из бедных семей часто чувствуют себя неуверенно.

Красота, ум и деньги – это три качества, наиболее ценимые в современном обществе. Отсутствие хотя бы одного из этих составляющих благополучия приводит подростков в отчаяние. Жизнь кажется неудавшейся, счастье невозможным.

Человек не нравится себе не потому, что он плохой, а потому, что он не умеет себя принимать таким, какой он есть. Человек, не научившийся жить в мире с собой, начинает конфликтовать со всем миром.

Как полюбить себя?

**Тест-упражнение «Моя самооценка» *(Г.Г. Филиппова)***

Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные *ка­чества личности* (черты характера):

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гор­дость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, за­стенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мститель­ность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, не­решительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, раду­шие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдер­жанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Составьте два столбца по 10-20 слов в каждом. В первый стол­бец - назовем его «Мой идеал» - поместите слова, которые характери­зуют ваш идеал. Во второй - назовем его «Антиидеал» - слова, обо­значающие черты, которыми идеал обладать не должен. Из первого и второго рядов выберите те черты, которыми вы, как вам кажется, об­ладаете. При этом выбор надо производить по системе «да-нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее выраженности.

*Обработка результатов и вывод*

Число положительных черт, которые вы себе приписываете, по­делите на число слов, помещенных в столбце «Мой идеал». Если ре­зультат близок к единице, вы, скорее всего, себя переоцениваете; ре­зультат, близкий к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате, близком к 0,5 - нормальная средняя самооценка, и вы достаточно критично себя воспринимаете.

Таким же образом делаются выводы и на основании подобного сравнения выделенных отрицательных качеств со столбцом «Анти­идеал». Здесь результат, близкий к нулю, свидетельствует о завышен­ной самооценке, к единице - о заниженной, к 0,5 - нормальной.

### Игра…Похвали меня

Вариант 1. Игрокам раздаются листки бумаги, на которых они записывают свое имя. Затем, собрав и перетасовав листки, раздайте их участникам. Ребята должны написать, что им нравится в человеке, имя которого они получили, а потом согнуть листок так, чтобы закрыть написанное («гармошкой»), и передать другому, пока каждый не оставит свою запись. Подписываться не надо. Соберите листки и прочитайте вслух, что на них написано. (Обязательно просматривайте каждое описание перед чтением, чтобы удостовериться, что оно положительное.) Тот, кто получил похвалу, обязательно говорит: «Спасибо».

Вариант 2. Игроки встают в круг. Каждый участник, по очереди, говорит своему соседу справа, что ему нравится в нем. Затем проделывается то же, но по отношению к соседу слева

### Сердце класса

Вырежьте заранее из красного картона большое сердце.

Учитель говорит: «Знаете ли вы, что у нашего класса есть свое сердце? Я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Если кто-то вытянет собственное имя, он должен поменять бумажку».

Пусть каждый придумает дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя он вытянул по жребию, и запишет ее фломастером на «сердце класса». Учитель должен проконтролировать то, что собираются записать участники. Повесьте сердце на стене так, чтобы к нему можно было подойти со всех сторон. Сердце класса может стать прекрасным украшением помещения.

**Тест «Довольны ли вы собой»** *(С. Степанов)*

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать все сначала? (Да - 4, нет -16).
2. Есть ли у вас хобби? (Да - 18, нет - 5).
3. Когда ваша работа не ладится, способны ли вы сказать: «Такое мо­жет случиться только со мной»? (Да - 6, нет - 12).
4. Радуетесь ли вы, узнав, что кто-то вам завидует? (Да -16, нет - 2).
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь отзовется о вас как о скучном, несимпатичном человеке? (Да - 3, нет - 12).
6. Находите ли вы какое-либо утешение, узнав, Что с вашими друзьями произошли те же неприятности, что и с вами? (Да -18, нет - 5).
7. Переживаете ли вы, убеждаясь, что какое-то дело идет гораздо луч­ше без вашего участия? (Да - 2, нет - 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лоте­рею? (Да - 6, нет - 20).
9. Сильно ли вы волнуетесь, когда узнаете, что вашим друзьям приоб­рели какую-то дорогую вещь? (Да - 1, нет - 12).
10. Любите ли вы высказываться в присутствии большого количества  
    слушателей? (Да - 16, нет - 3).

**Тест «Довольны ли вы собой»** *(С. Степанов)*

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать все сначала? (Да - 4, нет -16).
2. Есть ли у вас хобби? (Да - 18, нет - 5).
3. Когда ваша работа не ладится, способны ли вы сказать: «Такое мо­жет случиться только со мной»? (Да - 6, нет - 12).
4. Радуетесь ли вы, узнав, что кто-то вам завидует? (Да -16, нет - 2).
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь отзовется о вас как о скучном, несимпатичном человеке? (Да - 3, нет - 12).
6. Находите ли вы какое-либо утешение, узнав, Что с вашими друзьями произошли те же неприятности, что и с вами? (Да -18, нет - 5).
7. Переживаете ли вы, убеждаясь, что какое-то дело идет гораздо луч­ше без вашего участия? (Да - 2, нет - 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лоте­рею? (Да - 6, нет - 20).
9. Сильно ли вы волнуетесь, когда узнаете, что вашим друзьям приоб­рели какую-то дорогую вещь? (Да - 1, нет - 12).
10. Любите ли вы высказываться в присутствии большого количества  
    слушателей? (Да - 16, нет - 3).

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гор­дость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, за­стенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мститель­ность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, не­решительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, раду­шие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдер­жанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мой идеал** | **Антиидеал** |
|  |  |

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гор­дость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, за­стенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мститель­ность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, не­решительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, раду­шие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдер­жанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мой идеал** | | **Антиидеал** | |
|  | |  | |
| Антон | Наташа | | Настя |
| Алтана | Саша | | Кирилл |
| Бэликтэ | Оюна | | Тамир |
| Саяна | Алдар | |  |