**Классный час «Моя самооценка, или как полюбить 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:** Ребята! Когда в начале учеб­ного года мы планировали темы нашего общения на классных часах, всех очень заинтересовала проблема самооценки. Все согласились с тем, что оценивать себя реально - очень важное умение, помогающее человеку избежать разочарований, реализовать свой потенциал, не быть в конфликте с самим собой. Сегодня разговор мы проведем в режиме диалога. Диалог означает право всех вас, высказывать мнение, не соглашаться, разумеется, приводя при этом аргументы. Предлагаю принять правила нашего общения. Я озвучиваю первое из них, ос­тальные формулируете вы.

*Возможные варианты:* «Мнение каждого должно быть услы­шано», «Не перебивай!», «Не будь агрессивным», «Укладывайся в минуту», «Критикуешь - предлагай», «Не спеши с выводами».

*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.

Предлагаю *ситуативную игру.*

Вы объединяетесь «четверками» и через пять минут представляете короткий сюжет (в виде сценки, мо­нолога или диалога) на тему, которую я предложу или вы выберете сами. Например, ученик получил «двойку» по предмету, разбил стек­ло, подрался с одноклассниками и был замечен, его вызывал директор , и др. Нужно постараться представить, какие признаки в поведении, внешнем облике выдают человека с той или иной самооценкой (для каждой группы - один вариант: с завышенной, заниженной или реаль­но соответствующей ситуации).

Представление сюжетов сопровожда­ется обменом мнений.

*Комментарий классного руководителя.* Как видим, людей с за­ниженной самооценкой обычно выдает беспричинная суетливость, стремление спрятаться за спину других, неуверенность, растерян­ность, а то и паника при любых неожиданностях. С такими людьми трудно, они ненадежны, их обычно недолюбливают. «Непризнанные гении» тоже утомляют, так как они всегда недовольны и ищут причины неудач в других. Так что задача каждого привести самооценку к нормальному уровню.

***Этап третий.* Выявление проблем.**

Классный руководитель: А теперь обратимся к обсуж­дению вопроса о том, насколько ваша самооценка совпадает с мнени­ем окружающих. Предлагаю задание, которое называется «Портрет». Работаем парами. Суть задания заключается в следующем. Вам пред­стоит в течение пяти минут написать на листе бумаги словесный портрет своего соседа по парте. Можно использовать, например, толь­ко прилагательные. Портрет должен представить читающему ответ на вопросы: «Кто он?» и «Какой он?» Постарайтесь быть объективными, не «лейте елей», но и не сводите счеты.

*Возможный вариант представления результата:* «Способный, но ленивый; скорее оптимист, чем пессимист; большой фантазер и меч­татель; не всегда держит слово; обидчив, но не мстителен; увлекается многим, но быстро «остывает»; не трус, но не может себя защитить».

Классный руководитель: А теперь я прошу сидящих рядом обменяться текстами словесных портретов и сопоставить свое представление о себе с мнением товарища. Поскольку времени на это немного, размышление можно продолжить дома. При этом помните, что не всегда мнение окружающих является абсолютной истиной. Час­то то, что люди считают нашими недостатками, является лишь выраже­нием нашей индивидуальности. Иногда реальная самооценка является одновременно и освобождением от мнения других. Если вы это пойме­те, то у вас пропадет желание постоянно сравнивать себя с другими.

Ученик: Мы часто не задумываемся о том, что мы говорим друг  
другу. А ведь слово может окрылить, либо сильно ранить. Готовясь к  
классному часу, мы нашли интересное мнение психологов (В.Д. Еремее­вой, Т.П. Хризман), которые предлагают набор слов-обращений, которые  
могут повысить самооценку тех, кому они адресованы. Вот они, поду

майте, часто ли вы их употребляете (раздает небольшие листки с тек­стом на каждый стол):

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.

Классный руководитель: 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. (Время регламентируется в зависимости от воз­раста и возможностей аудитории ребят).

Классный руководитель: Обобщая ваши суждения, хочу подчеркнуть, что наши мысли и слова, в которые мы их облекаем, создают наше будущее и все то, что мы испытываем в жизни. Если мы предпочитаем думать, что жизнь одинока и нас никто не любит, то именно это мы и получим в жизни. Вспомните хотя бы замечательных актеров Б. Стрейзанд, В. Басова, И. Чурикову. Они некрасивы, но они поверили в свой талант, и их полюбил весь мир. Нытье, вечное брюз­жание могут погубить любую мечту и потенциальный талант. Я про­шу вас подумать на досуге, что следует изменить в себе, чтобы пове­рить в себя, повысить свою самооценку.

*Четвертый этап.* Самооценка и перспектива жизни.

Классный руководитель: А сейчас я попрошу каждого из вас обратиться к самому себе. Вам предстоит продумать и предста­вить свой жизненный девиз, который, по вашему мнению, приведет к успеху и исполнению мечты. Как и любой девиз, это должна быть ко­роткая, но емкая фраза, в которой заключен ваш рецепт раскрытия, собственной индивидуальности, рецепт на основе реальной самооцен­ки. Время на работу - 5 минут, потом девизы озвучиваются.

*Возможные варианты:* «Только успех!», «Я - лучший, и у меня все получится!», «Не пищать!», «Что бы ни случилось, мечта сбудется!»

Классный руководитель: Итак, мы поняли, что реаль­ная самооценка - это очень важно. Каждый из вас уникален и прекра­сен. Вы пришли в этот мир, чтобы украсить его и выразить себя. Чаще думайте о том, что может сделать вас счастливыми, верьте в свои си­лы и следуйте принятому в жизни девизу!

**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.

**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.

**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.