

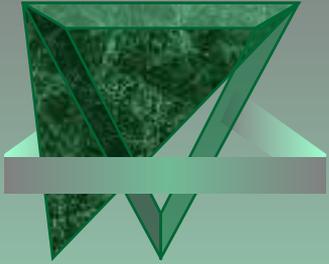
Самооценка или как полюбить себя

Классный час – диалог для подростков 12-14 лет
Подготовила Ворончихина Наталья Александровна
МОУ СОШ №4 г. Десногорска Смоленской области



Вопросы для обсуждения в ходе классного часа:

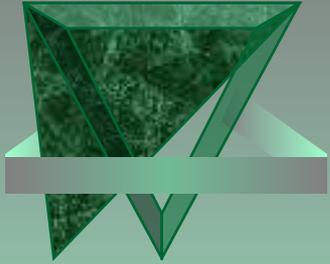
- -Как вы понимаете, что такое самооценка?
- -Почему оценивать себя – это важно?
- -Считаешь ли ты, что твоя собственная оценка самого себя совпадает с мнением окружающих?
- -В чём опасность: а) заниженной; б) завышенной самооценок?
- -Чьё мнение о себе, ты считаешь наиболее значимым?
- -Как повысить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



ЦИТАТА

*« Человек подобен дроби,
числитель есть то, что он
есть, а знаменатель – то,
что он о себе думает».*

(Л. Н. Толстой)



Правила общения

**«Мнение каждого должно быть
услышано!»**

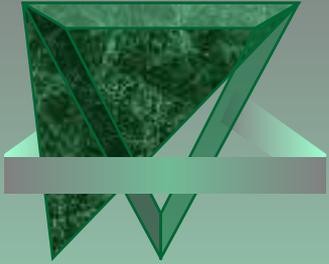
«Не перебивай!»;

«Не будь агрессивным!»;

«Укладывайся в минуту!»;

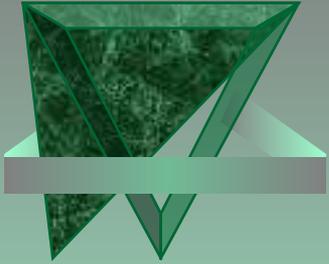
«Критикуешь - предлагай!»;

«Не спеши с выводами!»



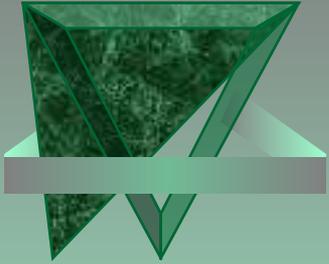
Результаты теста по самооценке

- **Более 120 баллов.** Вы исключительно довольны самим собой. Однако вам изрядно не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попробуйте разобраться и оценить это обстоятельство с помощью близких и друзей.
- **От 60 до 120 баллов.** Вы в достаточной степени уверены в своих силах, однако вполне избавлены от крайнего самодовольства и самовлюблённости.
- **Менее 60 баллов.** Вы себе не нравитесь. Возьмите себя в руки и наберитесь уверенности. Оглянитесь вокруг и поразмыслите - не исключено, что вы просто себя недооцениваете.



Вопросы для обсуждения:

- -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?
- -Могу ли я преодолеть это?
- Это предмет нашего сегодняшнего общения.



Самооценка—

(определение понятия)

«Это мнение о самом себе»,

«Это заниженное или завышенное ощущение своей значимости»,

«Это – палочка-выручалочка в трудных ситуациях»,

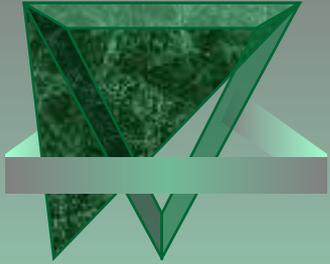
«Это способ защиты то мнений окружающих»,

«Это трамплин для успеха».



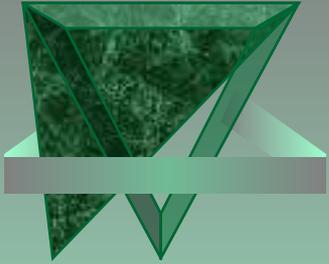
ИГРА «ПОРТРЕТ»

- Например: «Способный, но ленивый; скорее оптимист, чем пессимист; большой фантазёр и мечтатель; не всегда держит слово, обидчив, но не мстителен; увлекается многим, но не доводит дело до конца; часто бывает вспыльчив; не трус, но не может себя защитить; и другие варианты.



Слова- обращения для повышения самооценки

*Молодец! Хорошо! Удивительно!
Великолепно! Грандиозно! Прекрасно!
Незабываемо! Ты – одарённый.
Остроумно! Талантливо! Экстра-
класс! Как в сказке. Очень эффектно.
Неподражаемо. Замечательно.
Несравненно. Ярко, образно. Здорово!
Ух!!! Поздравляю. Красота!*



Запомни их и чаще употребляй!

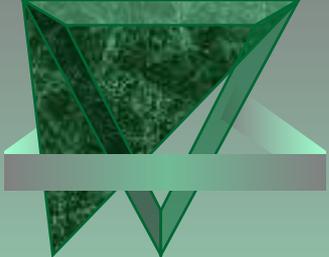
Прекрасное начало. Ты – просто чудо. Ты на верном пути. Я тобой горжусь. Ты ловко это делаешь. Это как раз то, что нужно. Гораздо лучше, чем я ожидал! Сказано здорово – просто и ясно. Уже лучше. Я просто счастлив. Мне очень нужна твоя помощь. Работать с тобой – просто радость. Для меня важно всё, что тебя волнует. С каждым днём у тебя получается всё лучше. Научи меня делать так же. Мне не обойтись без тебя. Я горжусь, что тебе это удалось! Я сам не смог бы сделать лучше. Никто не может заменить тебя. Ты мне нужен такой, какой есть. Для меня нет никого красивее!



Мой девиз жизни:

- *«Только успех!»,*
- *«Не пиццать!»,*
- *«Я лучший и у
меня всё получится!»,*
- *«Чтобы ни случилось,
мечта сбудется!»*





ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Саляхова. Л. И. Настольная книга классного руководителя. Сценарии, рекомендации, диагностика, планирование, нормативные акты, материалы для проведения. 5-9 кл. / Л.И. Саляхова.- М. Глобус, 2007.
- Степанов Е. Диагностические методики, используемые при моделировании воспитательной системы./ Е. Степанов // Воспитание школьников - 2004. - № 3.- с. 33-36.
- 3. Степанов С. Как стать счастливым./ С. Степанов// Воспитание школьников -2005.- №5.- с. 30-33.