

9 класс

Классный час «Путь к себе»

Цель: расширить представление учащихся о самопознании, саморазвитии, самоопределении; способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Задачи:

1. Развивать у учеников понимание цели самооценки
2. Совершенствовать знания уровней самооценки (завышенная, заниженная, объективная)
3. Способствовать развитию умения составлять самохарактеристику.

Формируемые УУД:

Личностные: проявление положительного отношения к предстоящей деятельности, формирование мотивации к ознакомлению нового материала; развитие психологической наблюдательности и умения видеть в другом человеке хорошее;

Коммуникативные: умение оформлять свои мысли в устной форме, аргументировать и отстаивать своё мнение; слушать и понимать речь других

Познавательные: находить ответы, на вопросы, используя свой жизненный опыт; осознавать и произвольно строить речевое высказывание.

Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

Подготовительная работа: подготовка презентации, раздаточного материала для работы в группах.

Оборудование: мультимедийный проектор, анкета для составления самохарактеристики каждому ученику, магнитная доска.

Ход занятия:

1. Определение темы и цели классного часа

Прежде, чем перейти к теме нашей сегодняшней встречи, хочу рассказать вам притчу «Капля и Море». Однажды на встрече представителей разных природных стихий назвало себя Море в шутку большой каплей. Услыхала это Капля и всерьёз назвала себя маленьким морем. И даже обиделась, когда все подумали, что это тоже шутка. А зря. Ведь до тех пор, пока ты думаешь, что ты НЕЧТО, то ты — НИЧТО. И только если поймешь, что ты ничто, то, как знать, может, и, правда, будешь представлять из себя НЕЧТО!

Как вы думаете, о чем эта притча?

О чем мы будем говорить сегодня? *(как оценивать себя, самооценка)*

Действительно, далеко не каждый может ответить на вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? И сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы. Психологический настрой. “Игра в ассоциации”

Звучит тихая музыка

- Свечка, свечечка, свеча... Какие ассоциации вызывает у нас она? (Ответы учащихся)

Есть такое выражение: “Сгорел как свечка”. Не похожа ли свеча на жизнь человека?

Вот она горит - сначала робко (зажечь), затем - сильнее, увереннее. Пламя свечи колеблется от любого движения воздуха (слегка подуть).

И чем сильнее дуновение, тем большая опасность грозит ей. Постепенно свеча затухает, когда фитиль догорает, а воск тает... Так и человеческая жизнь, словно пламя свечи, может в любой момент исчезнуть от сильного дуновения ветра судьбы.

А какой он - Путь к себе? Сегодня попробуем вместе фиксировать этапы нашего пути.

2. Основная часть

1) Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает себя». Вы, учась в школе, знаете много формул, теорем, правил, законов, можете решать трудные задачи по математике, физике, химии и давать оценку литературным персонажам.

А можете ли вы считать себя умными людьми в соответствии с определением Гете? Что вы о себе знаете? (*физические возможности, состояние здоровья, характер темперамент, таланты, способности, вкусы, привычки, волю, сильные и слабые стороны*).

А что дают знания о себе? Зачем вообще нужно себя оценивать? (*узнать призвание, выбрать профессию, избежать ошибок и разочарований, правильно себя вести с окружающими, правильно определить цель в жизни*).

Действительно, человек, который правильно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе. Перед вами коробка с отверстиями с разных сторон. Внутри неё - предмет, посмотрите в отверстие и попробуйте описать только то, что вы видите, не называя самого предмета.

Я приглашаю трёх желающих к столу. Совпадают ли ваши мнения? Почему мнения не совпадают? Ведь предмет-то один? (Рассуждения учащихся.)

Задание классу – Предмет в коробке один, попробуйте его назвать. Почему это не так легко сделать?

Давайте проведем аналогию с человеком. Можно ли только по одному мнению, по взгляду только с одной стороны, судить о человеке? (Высказывания учащихся.)

Вывод: чтобы иметь целостное представление о человеке, нужно увидеть его с разных сторон, услышать о нём разные точки зрения.

Посмотрим, как об этом рассуждал Н. А. Бердяев: «Нам легко видеть вещи с нашей собственной точки зрения, принимать во внимание взгляды других людей гораздо труднее, и уж совсем сложно увидеть всю картину в целом».

2) Работа в группах «Адекватность самооценки»

Предварительная беседа:

1. Что означает понятие «адекватная самооценка»? (реальная, правильная, соответствующая действительности). Соответственно может быть и неадекватная самооценка: «завышенная» либо «заниженная».

2. Исходя из величины самооценку разделяют на высокую, среднюю и низкую.
3. В зависимости от степени стойкости — может быть устойчивой и неустойчивой.
4. Самооценка может распространяться на жизнь человека в целом. Тогда она называется общей. Если же она касается отдельных событий либо внешних обстоятельств, ее называют частной.

5. Еще психологи выделяют оптимальную и не оптимальную оценку себя. *Например, если у человека заниженная самооценка, он не претендует на поступление в ВУЗ, хотя обладает достаточными способностями и возможностями. В этом случае говорят, что самооценка не оптимальна для него.*

Перед вами перечень качеств людей с разной самооценкой:

высокомерие,
 пассивность,
 самоуверенность,
 уравновешенность,
 обидчивость,
 скромность,
 знание себя,
 пренебрежение мнением других
 чувство собственного достоинства,
 внушаемость,
 вспыльчивость,
 трусливость,
 неуверенность
 правильное отношение к другим,
 эгоистичность,
 чувство тревоги,
 переоценка своих данных,
 уверенность в себе.
 недооценка своих возможностей

Предлагаю обсудить, какие характеристики подойдут людям с тем или иным уровнем адекватности самооценки, в группах, записать ваши ответы и обосновать свой выбор.

Каждой группе выдается табличка.

Завышенная	Заниженная	Адекватная

Вариант заполненной таблицы

Завышенная	Заниженная	Адекватная
высокомерие, самоуверенность, вспыльчивость, переоценка своих данных, эгоистичность, пренебрежение мнением	пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость, недооценка своих возможностей, неуверенность, чувство тревоги	уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства, знание себя,

других		правильное отношение к другим
--------	--	-------------------------------

При ответе представителей групп, классному руководителю желательно стимулировать обоснование ответов, задавать вопросы, например, «скромный», это качество можно отнести к разряду «адекватная самооценка», а можно ли к разряду «заниженная самооценка».

Коллективное обсуждение «Что можно посоветовать людям...»

- с завышенной самооценкой? *Выслушать ответы, при необходимости, резюмировать: быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т.п.;*

- с заниженной самооценкой? *(заняться спортом, победить свою нерешительность, научиться говорить «нет»);*

- с объективной самооценкой? *(не терять уверенности в себе, работать над своими недостатками, не хвастаться достоинствами). Игра*

3) Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

Со стороны бывает легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Послушайте рассказ о проблемах одной девятиклассницы:

Бабушка и мама считают, что Наташа – самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам Светке и Галке, которых Наташа считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Наташе, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший Наташин дружок Сергей, с которым она поругалась. Наташа теперь с ними со всеми не разговаривает. Наташа считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

Правильно ли оценивала себя Наташа?

Какие ошибки она совершила, оценивая себя? Обсуждение можно провести коллективно, или, предварительно в малых группах.

- судила о себе по мнению мамы и бабушки (то, что приятно и не требует усилий);

- учебные неудачи объясняла придирками учителей;
- сравнивала себя с более слабыми;
- требовательно относилась к другим, к себе – снисходительно;
- не прислушивалась к критике;
- ставила себе нереальные цели.

Рекомендации «Как себя оценивать»

- Судите о себе по делам. Успех в работе – это показатель ваших достоинств. Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.

- Сравните себя с другими. Но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.

- Сравните свое мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим.

- Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.

- Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.

• Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель – то, что он есть, а знаменатель – то, что он о себе думает. То, что вы есть – это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и все, что приносит пользу.

4) Составление самохарактеристики.

После окончания школы выпускникам даются характеристики. Эти характеристики составляет классный руководитель. Я решила обратиться к вашей помощи, и хочу сейчас попросить вас составить самохарактеристики. Для этого ответьте на вопросы анкеты (бланки на каждого).

Самохарактеристика

Мой внешний вид: я доволен/ не доволен своей внешностью. Я стараюсь/ не стараюсь выглядеть _____

Лучше всего у меня получается _____

Больше всего мне интересно _____

Мои трудовые обязанности в семье _____

Самыми ценными качествами в себе я считаю _____

Самыми нежелательными качествами в себе я считаю _____

В ближайшее время я планирую _____

Через 5 лет я себя вижу _____

Кто хочет, может оставить анкету у себя. Надеюсь, она поможет вам в вашей самооценке.

5) Игра «Карнавал» (по принципу игры «Мафия»)

В нашей игре важно не выдать себя. Масками будут те, кто может разрешить озвучить самохарактеристику. Остальные – рядовые участники карнавала. Когда я объявлю «Город засыпает!», все закрывают глаза, повернувшись к спинке стула. «Просыпаются маски!» - маски бесшумно поднимают голову. «Карнавал начинается!» - все открывают глаза и слушают характеристики. Если уже догадались, кто автор этой характеристики, поднимаете руку, но не произносите имя, пока я не дочитаю текст до конца.

Как вы считаете, авторы были объективны к себе? А может, кто-то приукрасил или недооценил себя?

3. Заключительное слово. Подведение итогов (рефлексия).

Мы помним, что самооценка – это оценка самого себя, своих качеств, своих достоинств и недостатков.

Самооценка помогает увидеть слабые и сильные стороны в себе, дает возможность спланировать и выстроить определенный план деятельности, опираясь на свои ошибки. Умение адекватно воспринимать критику и учитывать промахи являются условием успешной деятельности.

Все люди уникальны! Но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Что дал вам сегодняшний классный час?

Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

<http://psyup.ru/vidyi-samootsenki-v-psihologii/>

