Классный час «Самооценка личности подростка»

Задачи:

- овладение методами коррекции самооценки и своих личных качеств;
- формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я";
- диагностирование уровня самооценки подростками;
- выработка у учащихся более объективной самооценки.

Оборудование: ручки, памятка для каждого учащегося, бланк тестирования.

Ход беседы

Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания.

Ваш возраст – это время второго рождения личности. И рождение это, увы, не обходится без сложностей... Наверняка вы страдаете от непонимания со стороны взрослых, от смятения чувств, противоречивости интересов, стремлений.

Интерес к своему "я" - к своим особенностям, возможностям, способностям - в каждом возрасте проявляется по-разному, на каждой ступени жизни обогащается новым содержанием. Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, которая характеризуется тем, что оно направлено само на себя. Важной стороной самосознания является самооценка.

И сегодня мы поговорим о вашей самооценке.

А что вы понимаете под понятием “самооценка”?

Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух факторов:

- знания человека о себе
- и того, как он воспринимает и оценивает эти знания

Самооценка может быть правильной или ложной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой адекватной самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его ограничены.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях.

Скажите, а задаете ли вы себе вопросы типа, «Какой я?», «А как я выгляжу в глазах окружающих?», «А что они думают про то, как я выгляжу?», «Я красивее остальных или нет?».

Подобные вопросы вы задаете себе очень часто. Ведь одним из «новшеств» подросткового возраста является то, что оценка себя, своей внешности почти целиком и полностью базируется на мнении окружающих. Причем не каких попало «окружающих», а сверстников.

Именно в подростковом возрасте чаще всего возникает патологический страх

физического недостатка. Предметом данного страха может быть все что угодно, начиная от формы носа и ушей и заканчивая ростом. Кстати, именно рост может быть началом комплекса внешности. Девочек в этом смысле гораздо больше волнует общее телосложение: длина ног, величина груди, объем талии. Все это должно соответствовать принятым стандартам, и малейшие отступления от нормы – предмет настоящих страданий.

Скажите, можете ли вы сами рассказать о своей самооценке. Какая она у вас? Предлагаю вам с помощью диагностики определить уровень самооценки каждого из вас.

Тест – "Определение уровня своей самооценки".

1. Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?
1. очень часто — 1 балл;
2. иногда — 3 балла.

3. Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:
1. постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
2. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:
1. то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
2. успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
3. в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали пародию на вас. Вы:
1. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
2. тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
3. обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

4. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
1. да — 1 балл;
2. нет — 5 баллов;
3. не знаю — 3 балла.

4. Вы выбираете духи в подарок. Купите:
1. духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;
2. духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;
3. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

4. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
1. да — 1 балл;
2. нет — 5 баллов;
3. не знаю — 3 балла.

4. Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?
1. да — 1 балл;
2. нет — 5 баллов;
3. иногда — 3 балла.

4. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?
1. да — 5 баллов;
2. нет — 1 балл;
3. не знаю — 3 балла.

4. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
1. голубой — 1 балл;
2. желтый — 3 балла;
3. красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки (каждому раздается памятка).

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”. Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “да ничего особенного”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте

похвалу.

4. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, и ваша самооценка личности растет.

5. Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!