

## **Классный час**

### **«Самооценка и её роль в развитии личности.»**

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

#### **Актуальность:**

Самооценка и успеваемость в школе тесно связаны между собой. Тот, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. А тот, кто преуспевает в учебе, имеет высокую самооценку.

#### **Цель:**

Развитие умений правильно анализировать свои поступки, оценивать себя и других; формирование навыков культуры общения; воспитание уважения к окружающим.

#### **Задачи:**

- 1) дать понятие о том, что такое самооценка;
- 2) определить уровень самооценки учащихся;
- 3) кто и что влияет на самооценку подростка?
- 4) выработка у учащихся более объективной самооценки.

### **Ход классного часа**

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Завышенная самооценка – это склонность личности переоценивать себя, приводящая к конфликтам с окружающими.

Заниженная самооценка – это склонность личности недооценивать себя, ведущая к чувству неуверенности, тревожности, безынициативности.

На самооценку подростка оказывают влияние друзья, родители, учителя и т.д.

#### **15 шагов на пути к повышению своей самооценке:**

- 1) Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели.
- 2) Проанализируйте свои жизненные планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня.
- 3) Всегда помните о былых успехах, пусть даже самых маленьких.
- 4) Чувство вины и стыда не помогает добиться успеха.
- 5) Критикуйте себя, но при этом ищите в этой критике положительные аспекты.

- 6) Смотрите на себя и других реальными глазами.
- 7) Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность.
- 8) Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает человека.
- 9) Помните, иногда поражение – это удача.
- 10) Если рядом с другими людьми вы чувствуете собственную неполноценность, не тратьте время на этих людей.
- 11) Позволяйте себе общаться с собой наедине.
- 12) Будьте открытыми для общения с людьми.
- 13) Старайтесь хвалить себя за успешные дела раньше, чем вас будут хвалить другие люди.
- 14) Помните! Вы не сами по себе!
- 15) Вы воплощение надежд других людей и поэтому должны бороться с любыми препятствиями на своем пути.

### **Тест – “Определение уровня своей самооценки”**

- 1) Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?  
очень часто — 1 балл;  
иногда — 3 балла.
  
- 2) Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:  
постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;  
не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
  
- 3) Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:  
то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;  
успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;  
в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
  
- 4) Вам показали пародию на вас. Вы:  
рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;  
тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;  
обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
  
- 5) Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?  
да — 1 балл;  
нет — 5 баллов;  
не знаю — 3 балла.

6) Вы выбираете духи в подарок. Купите:  
духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;  
духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;

духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7) Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

8) Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

иногда — 3 балла.

Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов;

нет — 1 балл;

не знаю — 3 балла.

Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл;

желтый — 3 балла;

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.

Задание:



Нарисуйте солнце, в центре круга напишите «Я». И вдоль каждого луча напишите свои положительные качества. Количество качеств соответствует количеству лучиков .

### **Заключение.**

Что же такое самооценка? (представление человека о своей ценности, оценка собственных качеств, достоинств и недостатков).

Какая существует самооценка?

Что значит завышенная самооценка?

Что значит заниженная самооценка?

Кто влияет на самооценку подростков?

Что влияет на самооценку подростков?

*Ответы учащихся.*

Таким образом, роль самооценки в формировании, становлении личности весьма высока. По мере взросления характерные черты (и положительные, и отрицательные) становятся более устойчивыми. В подростковом возрасте очень важно определить самооценку личности, и повысить ее в этом возрасте значительно легче, чем, будучи взрослым.