**Тема: "Моя самооцінка"**

**Мета :** - дати визначення що називають самооцінкою;

- працювати над підвищенням самооцінки дітей;

- діагностувати рівень самооцінки учнів;

**І.Організаційна частина. Привітання.**

**ІІ.Згадування правил.**

**Вправа «Грамота»**   
Мета: підвищувати самооцінку дитини. Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.   
Обговорення:   
— Чи важко було писати грамоту собі?   
— Якщо так, то чому?   
— Чи сподобалася вам ця вправа?

-А що ми з вами тільки що спробували зробити? (оцінити себе)

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності:**

* Про що ми будемо сьогодні говорити? Як уміння оцінювати себе стане в нагоді?

4.Опитувальник «Моя самооцінка»

*Мета:* виявити рівень загальної самооцінки старшок­ласників.

*Час* -25 хв.

*Ресурси:* бланк опитувальника **"Моя самооцінка"**

*Інструкція:* учасникам пропонується заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Судження** | | **Дуже часто 4б.** | **Часто**  **3б.** | | | **Іноді**  **2б.** | | | **Рідко**  **1б.** | | **Ніколи 0б.** | |
| Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Мене хвилює моє майбутнє | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Багато хто ненавидить мене | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я менш ініціативний, ніж інші | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Мене хвилює мій психічний стан | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я боюсь здатися невігласом | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я часто роблю помилки | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я хотів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я занадто скромний | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Моє життя марне | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Багато хто неправильно думає про мене | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Мені нема з ким поділитись своїми думками | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Люди чекають від мене забагато | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я трохи соромлюсь | |  | |  | |  | |  | | | *'* | |
| Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я не відчуваю себе у безпеці |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я часто хвилююсь, та даремно |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я почуваю себе скуто |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Шкода, що я не дуже комунікабельна людина |  | |  | |  | |  | | |  | |
| У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті |  | |  | |  | |  | | |  | |
| Я думаю про те, чого чекає від мене клас |  | |  | |  | |  | | |  | |

*Обробка результатів*

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумува­ти бали за всіма 32 судженнями:

*Від О до 25.* Свідчить про високий рівень самооцінки, за,яким людииа, як правило, не обтяжена "комплексом неповноцінності", правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

*Від 26 до 45.* Свідчить про середній рівень само­оцінки, коли людина рідко страждає від "комплексу непо­вноцінності" й лише іноді намагається підлаштуватись під думку інших.

*Від 46 до 128.* Вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

***Вправа на активізацію "Біп"* [1, с. 107]**

*Мета:* розвиток навичок соціальної перцепції і так­тильного контакту.

*Час* — 5 хв.

*Хід проведення:* учасники сідають у тісне коло, щоб між сусідами не залишалося вільного місця. Один з них із зав'язаними очима декілька разів обертається навколо себе, після чого наближається до сидячих в колі учас­ників і "всліпу" сідає комусь на коліна. Той, на чиї коліна сів учасник, Говорить зміненим голосом: "Біп!" Завдання учасниіа з закритими очима — вгадати по голосу, на чиїх колінахвін сидить.

**Вправа «Грамота»**   
Мета: підвищувати самооцінку дитини. Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.   
Обговорення:   
— Чи важко було писати грамоту собі?   
— Якщо так, то чому?   
— Чи сподобалася вам ця вправа?

**Вправа «Усе одно ти молодець»**

Мета: підняти самооцінку підлітка, зняти психоемоційне напруження.   
В е д у ч и й п р о п о н у є у ч а с н и к а м об’єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч». Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...».   
Обговорення:   
— Які відчуття викликала вправа?   
  
***Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"* [8, с. 47]**

*Мета:* визначення учасниками своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

*Час* — 20 хв.

*Хід проведення:* ведучий дає учасникам завдання: скласти список своїх сильних і слабких сторін.

***Сильні сторони Слабкі сторони***

**1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1**

**2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2**

**3 3**

**4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4**

**5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Ведучий:***Тільки ви вправі вирішувати, — є ваші слабкі сторони вашими недоліками, чи ні. Якщо вирішите, що це недолік, подумайте, як від нього можна позбавитись. Включіть в свій список слабкостей все, що вам неприємно чи викликає незро­зумілий страх, наприклад, страх висоти.

Якщо зненацька виявиться, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі притаман­но перебільшувати свої недоліки і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати свого старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно проявляти, перш за все, у ставленні до самого себе. Як­що їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропону­вати іншим? Відмовивши в милосерді до себе, ви не по­жалієте когось ще. Адже, постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх в інших. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

***Вправа "Концентричні кола"***

*Мета:* розвиток самосвідомості та позитивного став­лення до себе.

*Час—* 15 хв.

*Хід проведення:* учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи. Перша група створює внутрішнє коло, друга — зовнішнє. Всі повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені б хотілося...
4. Моя ціль в житті...
5. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять Крок вліво, таким чином ство­рюючи нові пари.

**Притча про майстра**   
Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає. Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старався, то незрозумілішою і потворнішою ставала мелодія. Ось з’явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія   
— це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде ». Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса. Інструменти грали, із замилуванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле. Як важливо, щоб оркестром хтось диригував!   
Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об’єднані однією метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві...

**Прощання**  
Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою. Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

**Вивчення самооцінки особистості підлітка**

Методика дає уявлення про рівень адекватності самооцінки особистості та само-прийняті. Використовується як індивідуально, так і в групі.

Слова, які означають якості особистості, записуються в стовпчик посередині сторінки:

агресивність легковірність обережність боягузливість

безтурботність лицемірство рухливість захопливість

безкорисливість недовірливість принциповість поступливість

гордість нав’язливість презирство холодність

дружелюбність наполегливість байдужість черствість

жорстокість неохайність корисливість чесність

турботливість непристосованість самовідданість ерудованість

скромність нерішучість витриманість ентузіазм

зніженість привітливість скупість емоційність

відвертість чуйність терплячість в’їдливість

**Інструкція**

Уважно читайте слова і зліва від них ставте знак «+» поруч з тими, які

характеризують позитивні якості вашого ідеалу ( які цінуєте більше всього в людях). Праворуч ставте знак « - » поряд зі словами, які виражають якості,

котрими ваш ідеал володіти не повинен (риси «антиідеала», негативні якості). Потім із відзначених вами позитивних і негативних рис виберіть ті, які, на вашу

думку, притаманні вам і позначку біля цих слів обведіть кружечком. Останні (не відзначені ніякою позначкою) слова зачіпати не треба. Орієнтуйтесь не на ступінь вираженності тої чи іншої риси, а на її наявність або відсутність («так» або «ні»).

**Обробка результатів**

Формула самооцінки виводиться окремо за позитивними (СО+) і негативними (СО-) якостями:

**Н + Н-**

**СО+ = М+ СО- = М-**

де **Н+** і **Н**- ---- кількість рис ідеала та «антиідеала», **М+ і М**- кількість

позитивних та негативних якостей, відзначених реципієнтом у себе.

**Рівень самооцінки визначається за шкалою:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СО+** |  | **СО-** |
| **0-0,2** | ***занижена*** | **1-0,8** |
| **0,2 - 0,4** | ***дещо занижена*** | **0,8 - 0,6** |
| **0,4-0,6** | ***адекватна*** | **0,6-0,4** |
| **0,6-0,8** | ***дещо завищена*** | **0,4 -0,2** |
| **0,8-1** | ***завищена*** | **0,2-0** |