

Тема: «САМООЦЕНКА»

06.12.2020г.

Цели:

- дать понятие о самооценности человеческого «Я»;
- продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки;
- закрепить навыки групповой работы.

Материалы

Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшеты, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение домашнего задания

Ученики читают свои варианты предложений.

Затем идет обсуждение.

Ведущий задает вопросы:

Много ли похожих ответов?

Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение?

Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?

Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

2. Работа по теме

Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Затем объясняю, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем говорю, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Дискуссия «Самое-самое»

Предлагаю ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а я записываю в чат. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе. Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Затем, комментируя каждый ответ, прошу учащихся ответить на вопросы: Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу

жить долго.) Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.) Затем каждый учащийся приходит к таким выводам. Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть. Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других. Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная»

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Мое любимое животное...

Мое любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

3. Анализ занятия

Учащиеся дают оценку занятию. Затем задаю следующие вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

4. Домашнее задание

Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

Были ли вспышки гнева?

Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?

От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?