

*Классный час-тренинг:
«А ты себя любишь? или Любовь к люо
начинается с любви к себе!»*

Автор Козлова Ирина Александровна, классный
руководитель, преподаватель физики и естествознания

Участники: студенты 1, 2 курса

Возраст: 15-17 лет

Цели:

- *Разобраться, что такое самооценка.*
- *Объяснить, почему любовь к себе начинается с любви к людям.*
- *Выяснить, как можно принять себя таким, какой ты есть.*

«Поверь в себя, полюби себя, и если ты будешь любить себя много, ты дашь себе столько любви, что уже не надо будет тянуть с других, и ты сам сможешь ее щедро раздавать»

Оцени себя
САМ



"Я — хороший, славный, любимый и замечательный"



**Самая опасная и глубокая пропасть –
чувство неуверенности в себе, или даже
чувство собственной неполноценности.**



АЛЕКС ЯНОВСКИЙ

КАЖДАЯ ПОПЫТКА ДЕЛАЕТ
ТРЕЩИНУ В СТЕНЕ,
ЗА КОТОРОЙ НАХОДИТСЯ
ТВОЯ ЦЕЛЬ.

тест: Оценка самоуважения.

1. Я сравниваю себя с другими.
2. В любой ситуации я чувствую себя уверенно и раскованно.
3. Обычно я пасую перед тем, кто богаче и успешней меня.
4. Меня не мучают чувство вины и угрызения совести.
5. Я кажусь себе хуже других.
6. Я способен (способна) решить все свои проблемы самостоятельно.
7. Я стараюсь избегать новых дел, боясь ошибиться и потерпеть неудачу.
8. Я всегда радуюсь жизни.
9. Я постоянно ругаю себя за ошибки и проступки.
0. Я понимаю, что за свои поступки должен отвечать я сам.

1. Я болезненно реагирую на замечания и мнения обо мне других.
2. Среди тех, кого я знаю, гораздо больше приятных, добропорядочных людей.
3. Я всегда пытаюсь найти оправдание себе.
4. Я не боюсь чего-то нового. Любое дело я начинаю спокойно и уверенно.
5. Я пытаюсь защищать свои действия и мнение.
6. Я никому не навязываю своего мнения и спокойно отношусь к иной точке зрения.
7. Я сомневаюсь, что с моими способностями смогу добиться успеха в жизни.
8. У меня нет привычки сдерживать свои чувства – обиду, любовь, злобу, радость.
9. Я не люблю признаваться в своих неудачах и ошибках.
10. Я кажусь себе довольно приятным человеком.

1. В окружающих я нахожу в основном недостатки.
2. Я приветлив и дружелюбен со всеми, с кем приходится общаться.
3. Я не люблю уединение. Чувствую себя при этом покинутым и одиноким.
4. Я чувствую себя уверенно даже среди не знакомых мне людей.
5. В новых ситуациях я чувствую себя скованно и неловко.
6. Мне нравится иногда побыть в одиночестве. Я не испытываю себя в этот момент оторванным от окружающих.
7. Меня всегда беспокоит то, что обо мне думают или говорят окружающие.
8. С другими я тактичен и дружелюбен.
9. Во всех моих неудачах виноваты другие.
10. Я спокойно отношусь к любой национальности, культуре и религии.

1. Любая неудача способна вызвать у меня уныние.
2. Я не чувствую себя обязанным, когда получаю комплименты или подарки.
3. Ради того чтобы сохранить репутацию, я могу прихвастнуть или немного солгать.
4. Я ценю чужие достижения и успехи.
5. Мне необходимо знать, что я всегда прав.
6. Я не вижу ничего унижительного, если со мной не соглашаются или отказывают мне в чем-то.
7. Мне очень нужны понимание и поддержка.
8. Я открыто высказываю собственное мнение и не стесняюсь своих убеждений.
9. Меня так и тянет похвастаться своими способностями и успехами.
0. Прислушиваясь к авторитетному мнению, я поступаю так, как считаю нужным.

Совет 1. Осознай, что ты не одинок.

Совет 2. Найди «корень зла» и вырви его.

Совет 3. Прими себя таким, какой ты есть.

Совет 4. Поделись своими переживаниями.

Совет 5. Работай над собой. Сотвори себя сам.



С каждой очередной победой ВЫ будете чувствовать себя увереннее и увереннее, увидите, как будет меняться отношение окружающих к ВАМ.

Постепенно ВЫ станете лучше относиться к себе.

Если будете нравиться себе, ВЫ начнете нравиться другим.





**Анализ проведенного
классного часа:**

**Четко
сформулированы цели
классного часа.
Задачи каждого этапа
соответствуют
главной цели.**

**Взаимодействие педагога и учащихся
осуществляется, начиная с этапа подготовки и,
наиболее тесно, в основной части классного часа при
проведении упражнений. Деятельность организована на
основе сотрудничества. Классный час достиг
триединой цели. Результатом является
информационный обмен.**