

Самооценка.

*Роль самооценки в жизни
человека*

**Классный час подготовила Л.А.
Опольская,
учитель МОУ СОШ №5
города-курорта Анапы**

Цели:

- сформировать у школьников представления о самооценке;
- научить работать над формированием адекватной самооценки.

Задачи:

- развитие навыков анализа и самоанализа;
- диагностика уровня самооценки;
- овладение методами коррекции самооценки и своих личностных качеств.



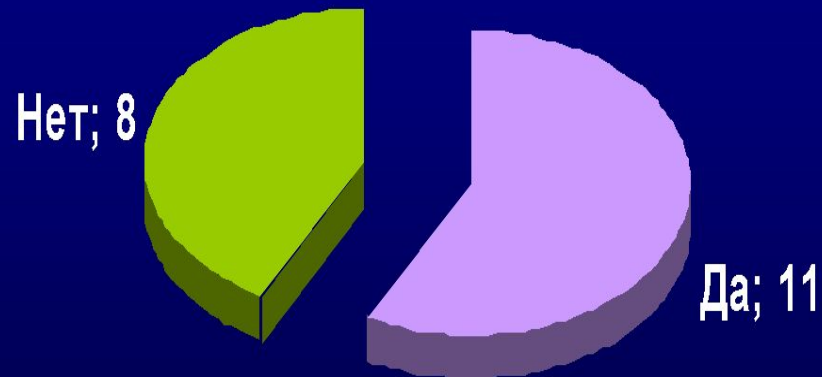
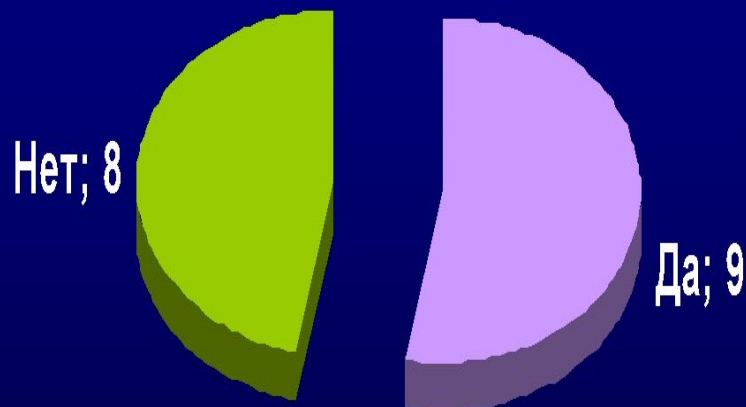
Чем бы человек не обладал на
Не было, нет и не будет
земле: прекрасным здоровьем,
человека, достойного одного,
любимы, благами жизни — но
лишь осуждения или одной лишь
все-таки не доволен, если не
хвалят.
пользуются и не платят мудростью.
Паскаль

Прогнозируем поступок

Если бы этот человек увидел, как подросток издевается над животным, он бы...

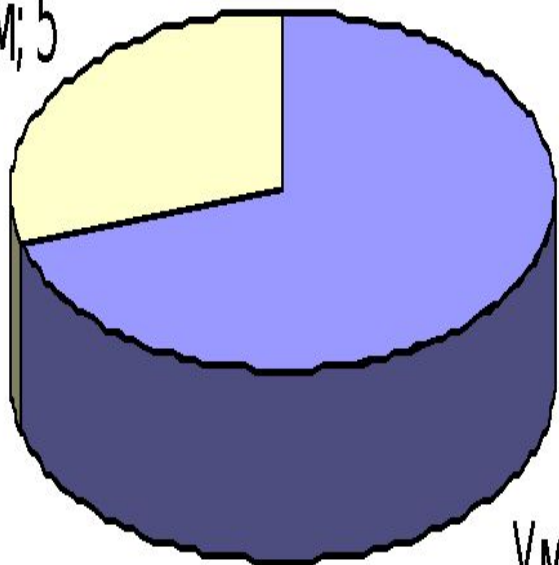


Помог бы доброволец другу?



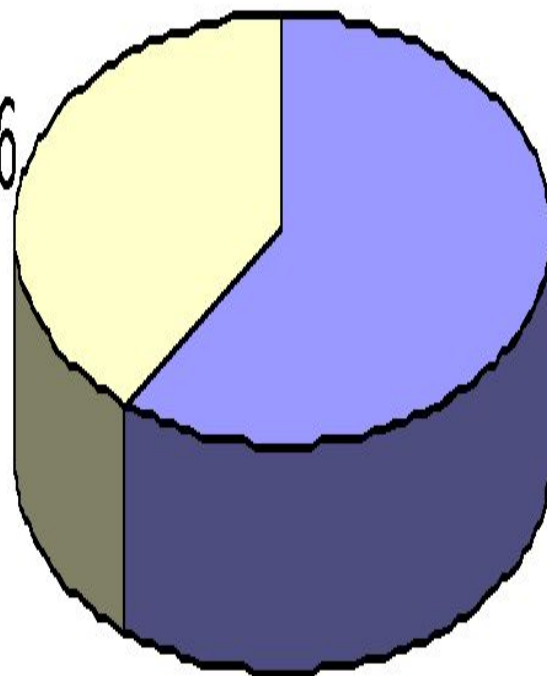
Считаете ли вы этого человека умным?

Красивым; 5



Умным; 12

Красивым; 6



Умным; 9

Что вы чувствовали, когда
отвечали на вопросы?

Уверенность

Что вы чувствовали, когда вас
оценивали?

Подавленность

Самооценка – это личностное суждение о своей ценности. Это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешности.

Самооценка бывает:



оценивает себя необъективно):

а) завышенная (переоценка),

б) заниженная (недооценка себя).

Определите самооценку у
героев мультфильмов.
Объясните, почему вы так
решили.

Самооценка влияет на жизнь человека достаточно сильно, охватывая различные ее стороны:

- здоровье,
- общение,
- выбор и достижение цели.



Нелегко быть робким, неуверенным в себе, ранимым и замкнутым. Люди с заниженной самооценкой ставят перед собой маленькие цели и не достигают ничего в жизни, не раскрывают свои потенциальные возможности и не реализуют себя как личность.



Когда человек
высокомерен,
бестактен,
самонадеян, не
оценивает
реально свои
возможности и
способности,
ставит
завышенные,
глобальные цели и
не может их
реализовать.

Формула для определения самооценки человека:

$$\frac{\text{Самоуважение}}{\text{Притязания}} = \text{Успех}$$

Важно, чтобы **уровень притязаний** был несколько выше самооценки, создавая тем самым возможности роста.

Сопоставление результатов анкетирования с оценочной шкалой.

	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужчины	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	Выше 67
Женщины	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	Выше 69

Самооценка девочек



Самооценка мальчиков



Психологи считают, что наше внутреннее представление о себе зависит от трех условий:

- насколько мы успешны,
- как относятся к нам авторитетные для нас люди,
- насколько мы правильно умеем оценивать свои успехи и отношение других людей к нам.

Пожелания:

Итак, важно не характеризовать себя только с плохой стороны (найдите свои слабые и сильные стороны), живите так, “чтобы самому уважать себя, тогда и у других вы будете пользоваться уважением”

Для классного часа использован материал сайтов:

- <http://festival.1september.ru/> Школьная психологическая служба/ Сухарева Ольга Анатольевна. Занятие из курса "Психология саморазвития" для учащихся 10-х классов на тему: "Самооценка. Роль самооценки в жизни человека";
- <http://festival.1september.ru/> Школьная психологическая служба/ Стройнова Татьяна Ильинична. Разработка занятия "Самооценка, её роль в жизни человека".

Использованы иллюстрации, помещённые на сайтах:

- http://www.mirra.ru/static136_167.php3
- <http://festival.1september.ru//> Школьная психологическая служба/ Стройнова Татьяна Ильинична. Разработка занятия "Самооценка, её роль в жизни человека".