Тема урока: Самооценка

Основы социализации личности

- Самооценка — оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

- Самооценка
  - Адекватная
  - Неадекватная
    - Завышенная
    - Заниженная

- **Адекватная самооценка** — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.

- Адекватная самооценка позволяет человеку отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

- **<u>Завышенная самооценка</u> - это склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других.**

- Человек с завышенной самооценкой не склонен замечать роль посторонних факторов, приведших его к успеху. Как правило, он считает, что всеми достижениями в своей жизни бязан лишь себе самому, в то время как его неудачи — результат стечения обстоятельств или злой воли других людей.

- **<u>Заниженная самооценка</u> - это склонность человека не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость.**

- Люди с заниженной самооценкой часто объясняют свои достижения удачно сложившимися обстоятельствами, сводя роль собственных усилий до минимума

Тест "Экспресс-диагностика уровня самооценки"

- "Очень часто" – 4 балла; "Часто" – 3 балла; "Иногда" – 2 балла;
- "Редко" – 1 балл; "Никогда" – 0 баллов.

Тестовое задание:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

- **Обработка и интерпретация результатов теста**:
  Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.
- А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.
  Интерпретация теста:
  10 баллов и менее – завышенный уровень.
- **11-29 баллов** – средний, адекватная оценка своих возможностей.
- **Более 29** – заниженный уровень.

Отзыв о фильме:

- Какие чувства вы испытываете после просмотра этого фильма?
- Какое отношение этот фильм имеет к теме «самооценка»?
- Встречались ли вашей жизни подобные ситуации?
- Кому из героев вы сопереживаете больше всего?
- Как бы вы поступили, если бы находились в этом классе?
- Кто из героев фильма мог бы изменить ход событий, как?
- Позиция какого героя вам ближе? Почему?
- Что происходит с человеком, когда его не принимают в обществе?
- Какой вывод можно сделать после просмотра этого фильма?
- Приведите пример из литературы или художественного фильма, где у человека меняется уровень самооценки.

Проверочная работа по теме «Самооценка»

I вариант.

1. Самооценка это:

А) оценка человеком самого себя и своих возможностей.

Б) оценка обществом возможностей человека.

В) оценка человеком качеств другого человека.

2. Адекватная самооценка это:

А) реалистичная оценка человеком самого себя.

Б) нереалистичная оценка своих возможностей.

В) оценка человеком своих возможностей.

3. Завышенная самооценка это: А) склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения.

Б) склонность человека изменять свои способности.

В) склонность человека улучшать свои способности

II вариант.

Самооценка это:

А) оценка человеком своих возможностей и качеств.

Б) оценка обществом возможностей человека.

В) оценка человеком самого себя и своих возможностей.

2. Адекватная самооценка это:

А) объективная оценка человеком самого себя.

Б) негативная оценка своих возможностей.

В) оценка человеком своих возможностей.

3. Заниженная самооценка это: А) склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения.

Б) склонность человека ухудшать свои качества.

В) склонность человека преуменьшать свои способности и достижения.