**Классный час в 7 классе по теме «Как победить неуверенность в себе»**

*Все победы начинаются с побед над самим собой*

*Л. Леонов*

Классный час, посвященный обсуждению психологических проблем подростков.

В сценарии не используются психологические методики - по форме это час общения на психологические темы, актуальные для подростков.

**Цели:** дать детям представление о различных видах самооценки, об адекватной самооценке; формировать позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства; побуждать к самоанализу, самовоспитанию.

**Форма проведения**: час общения.

**Подготовительная работа с детьми:**

- подготовить трех учеников, которые сыграют роли артистов пантомимы, объяснить им суть задания: они должны изобразить человека с той или иной самооценкой;

- за день до классного часа провести тестирование детей (тесты - в дополнительных материалах к сценарию). Попросить детей подсчитать и запомнить свой результат в баллах и сдать тесты учителю. Ключ к тесту учитель огласит в ходе классного часа;

- проанализировать результаты тестирования, выявить уровень самооценки детей в классе.

**Оборудование:** тетрадные листочки на партах для домашнего задания

**Оформление:**

- написать на доске тему, эпиграф;

- для раздела «Как повысить самооценку?» начертить на листе ватмана или на доске таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Человек с адекватной самооценкой | Человек с низкой самооценкой |
| 1. Спокойное отношение к мнению окружающих.2 Ровное, сдержанное поведение.3. Низкая влюбчивость.4. Отсутствие кумиров.5. Спокойное отношение к моде.6. Здоровая принципиальность и умение уступать.7. Неприязнь к спорам и выяснению отношений.8. Умение встать на место другого.9. Умение больше отдавать, чем брать | 1. Страхи по поводу того, «что обо мне думают».2. Сильные эмоции.3. Повышенная влюбчивость.4. Постоянное наличие кумиров.5. Зависть к вещам и поступкам других людей.6. Беспринципность или чрезмерная принципиальность.7. Любовь к спорам.8. Неспособность встать на место другого.9. Желание больше брать, чем отдавать |

**План классного часа**

I. Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение».

II. Анализ результатов тестирования.

III. Составление памятки «Как повысить самооценку».

IV. Пантомима «Люди с разной самооценкой».

V. Домашнее задание. Пять минут самоанализа.

VI. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**I. Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение»**

Классный руководитель. Есть люди, которым всегда везет. А есть неудачники. За что бы они ни брались, все у них валится из Рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всем всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач?

***Примерные ответы детей:***

- Они по жизни такие тормоза.

- Трудное детство, деревянные игрушки.

- Отсталость, заторможенность в развитии.

- Они плохо относятся к себе, не уважают, не ценят себя.

- Они не верят в себя, в свои силы, поэтому у них ничего не получается.

Классный руководитель. Психолог сказал бы, что у таких людей заниженная самооценка. Самооценка - это оценка своих качеств, способностей, поступков. Люди с заниженной самооценкой не уверены в себе, малообщительны, пугливы. Они-то часто и считают себя невезучими. А как же ведут себя люди с завышенной самооценкой?

***Примерные ответы детей:***

- Они всегда уверены в себе, все у них получается.

- Им всегда везет, они всем довольны.

- Они ничего не боятся.

- Они легко сходятся с людьми, знакомятся.

- Они слишком самоуверенны, часто переоценивают себя.

- На окружающих смотрят с презрением, высокомерно.

Классный руководитель. Конечно, сами слова «завышенное», «заниженное» содержат значение чего-то чрезмерного, далекого от нормы. Завышенная самооценка тоже не украшает человека: такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы, берутся за непосильные дела и не доводят их до конца. Люди с завышенной самооценкой редко получают признание. Какой же должна быть самооценка человека? (Реальной.)

Вы правы - человек должен оценивать себя реально, то есть таким, каков он есть на самом деле. В этом случае говорят, что у него адекватная самооценка. Адекватная - значит соответствующая действительности.

**II. Анализ результатов тестирования**

Классный руководитель. Перед классным часом вам был предложен тест на самооценку. Я проанализировала его результаты и пришла к выводу, что большинство ребят в нашем классе имеют (завышенную, заниженную, правильную) самооценку. Тесты были анонимными, я попросила вас запомнить свои результаты. Теперь и вы можете узнать свою самооценку. (Читает ключ к тесту.)

Кто согласен с результатами теста? Кто не согласен? Что вызывает возражения?

(Дети высказываются.)

**III. Составление памятки «Как повысить самооценку»**

Классный руководитель. Как же повысить самооценку? На этот счет есть много рекомендаций, упражнений и тренингов. Этим занимаются профессиональные психологи. Но вы и сами можете составить несколько правил, сравнив эти две таблицы. Слева - признаки человека с адекватной, правильной самооценкой, справа - признаки человека с низкой самооценкой (читает, комментирует таблицу на ватмане или на доске). Люди с правильной самооценкой всегда спокойны и уверены в себе, их уважают окружающие. А что же можно посоветовать тем, у кого оценка занижена? Давайте составим для них памятку «Как повысить свою самооценку».

***Примерные ответы детей:***

- Не оглядывайся на других, не бойся того, что о тебе подумают.

- Сдерживай свои эмоции.

- Покритичней относись к разным «звездам», не выискивай себе кумиров.

- Не завидуй другим, не подражай им в одежде и поведении.

- Умей радоваться тому, что ты имеешь.

- Уясни свои принципы, но не навязывай их другим, умей уступать.

- Не спорь.

- Умей понять другого человека, не торопись осуждать.

- Помогай другим бескорыстно, не ожидая благодарности.

Классный руководитель. Человек с адекватной самооценкой часто становится лидером, ведь он доказал свою независимость. Он не боится отстаивать то, что считает правильным. И еще он сумеет помочь тем, кому нужен друг. Его дружба поддержит в них уверенность в себе.

**IV. Пантомима «Люди с разной самооценкой»**

Классный руководитель. А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех моих помощников.

(Три ученика выходят к доске.)

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой. Я - режиссер, читаю вам, как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Встаньте, пожалуйста, можете выйти из-за парт. Начинаем репетицию спектакля. {Первому ученику.) Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек... (дальше читает по таблице признаки неуверенного в себе человека).

(Дети изображают.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Неуверенный в себе человек | Уверенный в себе человек | Самоуверенный человек |
| 1. Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону.2. Голова опущена.3. Спина сутулая.4. Руки помещены перед собой.5. Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты | 1. Смотрит окружающим в глаза.2. Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок.3. Спина у него прямая, плечи развернуты.4. Руки могут быть убраны за спину.5. Ноги на ширине плеч и расслаблены | 1. Стоит вполоборота.2. Правое плечо слегка выставлено вперед.3. Грудь колесом.4. Голова высоко поднята.5. Смотрит высокомерно, дерзко.6. Руки на поясе.7. Упор на левую ногу, правая выставлена вперед |

У всех все прекрасно получилось. Какого же героя мы изобра3ц пи? Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный в себе человек? (Нет, это человек с низкой самооценкой неуверенный в себе.)

(Второму ученику.) А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек... (дальше читает по таблице признаки уверенного в себе человека.)

(Дети изображают.)

А что можно сказать об этом герое и его самооценке? (Что это человек с правильной самооценкой, уверенный в себе.)

А теперь прошу вас изобразить еще одного героя. (Третьему ученику.) Этот герой... (дальше читает по таблице признаки уверенного себе человека).

(Дети изображают.)

Посмотрели на себя? Какой герой у вас получился? (Получился человек самоуверенный, нахальный, хвастливый.)

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связывают с нахальством, хамством. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком.

**V. Домашнее задание. Пять минут самоанализа**

Классный руководитель. Психологи заметили, что многие люди совсем не знают самих себя. Какая тут может быть самооценка? Они просто оценивают себя так, как оценивают их другие, - чаще всего пренебрежительно. Но для правильной самооценки нужно обязательно узнать себя, спокойно увидеть свои сильные и слабые стороны. Как это сделать?

У вас на партах лежат листочки бумаги. Напишите сверху первый вопрос, на который вам нужно ответить: «Какой я?» Теперь на каждой новой строчке напишите ответы на этот вопрос. Это должны быть такие характеристики, которые являются действительно важными для вас и потеря которых превратит вас совсем в другого человека. Отвечайте на вопрос быстро, записывайте характеристики в той форме, в какой они приходят в голову.

(Дети выполняют задание.)

А теперь решите, какие из перечисленных качеств вы хотите сохранить и развить (поставьте знак «+»), а от каких хотите избавиться (отметьте их знаком «-»).

(Дети выполняют задание.)

Можно считать, что вы составили план ежедневной работы над собой. А значит, сделали первый шаг к тому, чтобы из неудачника превратиться в победителя. Прочитайте эпиграф к сегодняшнему классному часу (читает). Чтобы стать победителем, нужно одерживать победы. Каждый день. Хотя бы маленькую победу над самим собой. Это и будет вашим домашним заданием.

Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Какие впечатления остались от классного часа? Довольны ли вы своей самооценкой? Будете ли вы и3учать себя, работать над собой?

**Дополнительный материал**

**Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»**

***Инструкция***

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

***Опросник***

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупым.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.

14. Я слишком скромен.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто волнуюсь понапрасну,

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я необщителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

***Ключ к тестовому заданию***

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла «часто» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

46-128 баллов - уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

[*Скрыть*](https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-v-7-klassie-po-tiemie-kak-pobiedit-nieuvieriennost-v-siebie.html)