

## **Разработка психологического занятия для подростков по теме «Самооценка и ее роль в жизни человека»**

**Цель:** повышение самооценки через осознание собственной ценности и уникальности.

### **Основные задачи:**

- формирование понятия «самооценка»;
- осознание своих индивидуальных особенностей;
- осмысление собственной модели поведения;
- развитие интереса к себе;
- повышение уверенности в себе.

### **Необходимые материалы:**

- стулья (по количеству участников);
- тетрадь или листы для записей;
- слайдовая презентация.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие.**

#### **2. Введение в тему занятия. Тест «Кто Я?»**

Инструкция: В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Интерпретация результатов:

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достаивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в

вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., Когда выучусь ..., Когда женюсь ..., Когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

*Не переживай Будущее — оно  
еще не родилось.  
Похорони прошлое — оно  
умерло.  
Живи Настоящим!  
Только в нем душа трудится  
вместе с Богом!*

*Генри Лонгфелло*

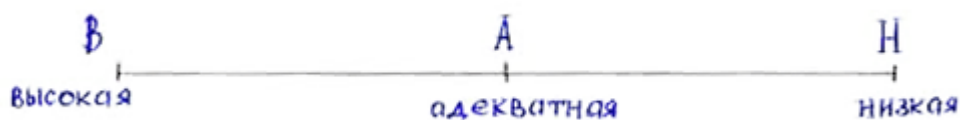
Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

### ***3. Знакомство с понятием «Самооценка»***

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке. Как вы думаете, что такое «самооценка»? (ответы детей)

***Самооценка*** — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

А какой может быть самооценка? Как могут люди себя оценивать? (чертится график)



Как вы думаете, существуют ли в природе идеальные люди? Люди, у которых одни только “плюсы”? А есть ли люди, у которых одни недостатки? Одни “минусы”? (Продолжается работа на доске на графике: к каждому виду самооценки добавляются по три «плюса и по три «минуса»).

Как оценивает себя человек с низкой самооценкой? Что он видит прежде всего в себе: плюсы или минусы? А что ему мешает увидеть в себе плюсы?

Таким образом, мы видим, что человек с низкой самооценкой видит в себе в первую очередь только свои минусы, т.е. недостатки: ах какая я некрасивая, ах какой я неловкий, неуклюжий, и т.д. А плюсы, т.е. достоинства, ведь они есть, существуют? Как человек с низкой самооценкой реагирует на комплименты, на похвалу? Он принимает это? (Нет. Он может сказать, что этого у него нет. А если что-то получилось, то это случайно, повезло).

А что видит в себе в первую очередь человек с завышенной самооценкой? А как вы думаете, как он относится к своим минусам, недостаткам?

То есть человек с завышенной самооценкой признает в себе наличие только плюсов, а минусов у него нет.

Давайте теперь посмотрим, как воспринимает себя человек с адекватной, нормальной, самооценкой. Как он относится к своим недостаткам, минусам? Можно сказать, что человек с адекватной самооценкой принимает себя таким, какой он есть: ну и что, что я не умею кататься на коньках, зато я классно рисую.



#### 4. Определение собственной самооценки (тест Дембо-Рубинштейна)

#### 5. Беседа о роли самооценки в жизни человека

Ребята! Как вы думаете, каким образом может влиять самооценка на жизнь человека?

- О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

- Однако слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.
- Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

## 5. Формула самооценки

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}}$$

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удастся только великим людям.

Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

## 6. Сказка «История Осины»

Сегодня вы познакомитесь со сказкой про Осину, которая очень хотела измениться, стать другой, и узнаете, что из этого у неё получилось. Итак:

Жила-была Осина. И однажды она захотела стать Ольхой. Уж очень у той все хорошо складывалось: и растет в удачном месте, и деревья рядом благородные стоят, и солнце ласково светит, и сережками красивыми увешана. А что Осина? Растет в темном и сыром лесу. Солнышко к ней совсем редко заглядывает, а люди и вовсе почему-то стороной обходят. Не уважают, что ли?

И начала Осина меняться. И станет, как Оляха, и веточки расправит, и по сторонам посмотрит, и все ждет, когда у нее сережки появятся. Так старалась Осина, такстаралась! Даже слух по лесу пошел: «Смотрите, Осина меняется. Как интересно!»

Итак, Осина начала меняться, но что-то ей совсем плохо после этого стало. Даже ствол болеть начал, а веточки и вовсе опустились. Загрустила Осина: хотела как лучше, а получилось еще хуже.

Опечалилась она, даже всхлипнула, но вдруг услышала: «Не печалься, милое деревце!»

Посмотрела Осина по сторонам и увидела Солнечный Лучик. Он ласково смотрел на нее и почему-то улыбался.

— Это я — милая? — продолжая всхлипывать, спросила Осина. — Да от меня все отворачиваются. Неужели я такая страшная?

— Ты милая и славная, — сказал Солнечный Лучик, согревая деревце. — а что другие говорят, так это просто их выдумки о тебе. И кто сказал, что они верные?

— Они и сказали, — ответила Осина, — ведь их много.

— А ты поверила. А зачем? — спросил Лучик. — И заметь, я от тебя не отворачиваюсь. Ты мне нравишься.

— Нравлюсь? — удивилась Осина. — А за что?

— За то, что ты есть, за то, что растешь, несмотря на суровые условия, в которых живешь, за то, что другим помогаешь, — ответил Лучик.

— Кому же это я помогаю? — еще больше удивилась Осина.

— Вон тем грибам, что рядом растут, — произнес Лучик. — Ты же для них почву подготавливаешь, защищаешь от проливного дождя и палящего солнца. Они ведь так и называются — подосиновики. Неужели забыла?

— Да, — согласилась Осина, — я совсем забыла о них, пока изменяла себя.

Осина сказала:

— Я совсем забыла о тех, о ком заботилась, пока себя изменяла.

— Ты не себя, ты себе изменяла, — уточнил Лучик. — Так старалась, что даже заболела. А всего-то надо было просто быть собой.

— Быть собой? А другие, что скажут они? — волнуясь, спросила Осина.

— Что скажут другие? — переспросил Лучик. — Не знаю. Всем ведь не угодишь, да и не нужно это. А кому ты понадобишься — сами к тебе придут. Кто-то за грибами, а кто-то просто захочет рядом постоять, энергию твою почувствовать.

— Наверное, ты прав, Лучик, — впервые за долгое время улыбнулась Осина и выпрямилась. — Спасибо тебе за участие, теплоту и доброту твою. Я все поняла. Увидимся завтра?

— Увидимся, — улыбнулся Лучик и поднялся в высокое небо.

— До свидания, — сказала Осина и помахала ему вслед своими зелеными листочками.

А наутро, проснувшись, она внимательно посмотрела по сторонам и с удивлением сделала первое открытие:

— Как же здесь светло! Значит, так сыро мне было от собственных слез, а пасмурно — от грустных мыслей?

И, вздохнув, Осина еще внимательнее посмотрела вокруг.

— Вот это да! Все деревья разные, непохожие друг на друга, и каждое по-своему интересно! — сделала она второе открытие. — И Ольха — дерево как дерево, не лучше и не хуже других.

Удивленная открытиями, Осина задумалась и вдруг поняла: «Как же хорошо быть собой!»

Она выпрямилась, встряхнула веточками и улыбнулась навстречу новому дню.

— Здравствуй, милая, — сказал появившийся Солнечный Лучик и заиграл в яркой зеленой листве.

## **7. Анализ сказки «История Осины»**

1. Почему Осина захотела стать Ольхой?
2. Отчего у нее это не получилось?
3. Как она стала себя чувствовать после всех попыток измениться?
4. Что хорошее увидел в Осине Солнечный Лучик?
5. Чему он ее научил?
6. Почему важно быть собой?

Каждый человек должен уважать себя и принимать таким, какой он есть. Уважать себя — значит гордиться своими хорошими поступками. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Уважать себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе. Уважать себя — уважительно относиться к окружающим. Уважать себя — значит, верить в себя.

## **8. Упражнение «Все мои радости и печали»**

Ведущий просит участников представить в левой руке все свои недостатки, проблемы, горести, а в правой — достоинства, награды, радости. Какие ощущения в ваших руках? Одинаковые или какая-то из них легче, а какая-то тяжелее?

Ведущий дает инструкцию соединить ладони вместе, прислушаться к ощущениям (15 секунд), затем соединить только кончики пальцев и снова прислушаться к ощущениям. После упражнения группа обменивается чувствами.

### **9. Упражнение «Зеркало»**

Передо мной шкатулка. В ней находится самое дорогое, что есть на свете. Загляните в нее, и вы увидите, что является самым ценным. (В шкатулке лежит зеркало. Каждый ребенок по очереди заглядывает в нее).

- Что вы там увидели?
- Кто удивлен тем, что увидел? Почему?

В ответ я вам прочитаю стихотворные строки М.Лазарева

*Свет мой зеркальце, скажи,  
Правды путь мне укажи.  
Кто на свете всех дороже,  
Кто милее и пригоже.  
Вижу, в зеркальце ответ:  
«Пред тобою меркнет свет!  
Каждый встречный и прохожий –  
Для себя он всех дороже!!  
Любим мы и пап и мам, Но дороже всех,  
Я сам!*

### **10. Рефлексия**

- Что особенно запомнилось? Понравилось?
- Что нового узнали?
- Что пригодится в жизни?