

Классный час «Ответственность. Самооценка и самоконтроль»

Цель:

- расширить знания учащихся о себе, своих возможностях;
- развитие умений преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Задачи:

- способствовать развитию желания работать над собой;
- воспитывать интерес к самому себе, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития, самовоспитания.

Форма – познавательное занятие с объяснением материала, с его обсуждением и закреплением на конкретных ситуациях в форме деловой игры.

Оборудование:

- 1.Техническое обеспечение: ПК, демонстрационный экран, проектор,
- 2.Раздаточный материал (контуры цветов, цветная бумага)

Ход занятия

1. Мотивация

У учащихся на столах лежат нарисованные контуры цветов. Учащиеся должны написать на лепестках свои «хочу», «могу», «надо». Затем студенты должны определить, каких лепестков больше, «хочу», «могу», «надо».

(Учащиеся разделены на 4 группы, работа проводится в группах, каждая группа представляет свои результаты.)

-Что нужно делать, чтобы «надо» человека были успешно реализованы?

(Обсуждение вопроса)

Как бы вы определили тему и цели нашего занятия?(Ответственность. Самооценка и самоконтроль).

2. Беседа

Кл. руководитель

- что такое самооценка? Группы высказывают свое мнение.
- Научиться управлять своими чувствами действительно очень трудно или даже почти невозможно. Управлять же эмоциями не только можно, но и нужно. Вот некоторые правила. Прочитайте их. Учащиеся обсуждают правила.

ПРАВИЛА

- ◆ Вы должны принять и полюбить себя таким, какой вы есть.
- ◆ Заведите как можно больше друзей и знакомых.
- ◆ Активно и много общайтесь.
- ◆ Выражайте, а не сдерживайте свои эмоции, но в рамках приличия.
- ◆ Признавайтесь в своих чувствах, не отказывайтесь от них.
- ◆ Разделяйте свои чувства с тем, кому вы доверяете.

3. Работа с текстом.

Прочитайте текст, запишите слово, которое на ваш взгляд, является главным. Выделите маркером самые важные понятия. Допишите предложения.

Всестороннее развитие личности представляет собой сложный и многогранный процесс, который осуществляется под влиянием многих факторов.

Очень эффективным формирующим фактором, влияющим на развитие личности, является ее самосовершенствование, содержанием которого является самосознание, самооценка, самообразование, самовоспитание, самоутверждение, самоопределение, саморегуляция, ответственность.

Самооценка, являясь ценностно-волевой стороной самосознания, ориентирует человека самостоятельно направлять и контролировать свои действия и поступки, воспитывать в себе нравственные качества, преодолевать недостатки. Самооценка обычно представляет собой оценку процесса и результатов собственной деятельности и поведения, субъективно переживаемых обучаемым как успех или неуспех.

Правильная самооценка является необходимым условием развития личности, правильной ориентации ее в своих силах, умениях и способностях.

Объективная самооценка в свою очередь предполагает самокритичность, объективность и самоконтроль, ответственность за свои поступки. Плохо, когда самооценка занижена, также плохо, когда она завышена.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная

самооценка, но, это характерно только для очень молодых людей. А для взрослых людей характерна обратная ситуация.

Допишите предложения

Самооценка

Завышенная самооценка

Заниженная самооценка

Правильный ответ

Самосовершенствование

Всестороннее развитие личности представляет собой сложный и многогранный процесс, который осуществляется под влиянием многих факторов.

Очень эффективным формирующим фактором, влияющим на развитие личности, является ее самосовершенствование, содержанием которого является **самосознание, самооценка, самообразование, самовоспитание, самоутверждение, самоопределение, саморегуляция, ответственность.**

Самооценка, являясь ценностно-волевой стороной самосознания, ориентирует человека самостоятельно направлять и контролировать свои действия и поступки, воспитывать в себе нравственные качества, преодолевать недостатки. Самооценка обычно представляет собой оценку процесса и результатов собственной деятельности и поведения, субъективно переживаемых обучаемым как успех или неуспех.

Правильная самооценка является необходимым условием развития личности, правильной ориентации ее в своих силах, умениях и способностях.

Объективная самооценка в свою очередь предполагает **самокритичность, объективность и самоконтроль, ответственность за свои поступки.** Плохо, когда самооценка занижена, также плохо, когда она завышена.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем

представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная самооценка, но, это характерно только для очень молодых людей. А для взрослых людей характерна обратная ситуация.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Завышенная самооценка – это склонность личности переоценивать себя, приводящая к конфликтам с окружающими.

Заниженная самооценка – это склонность личности недооценивать себя, ведущая к чувству неуверенности, тревожности, безынициативности.

На самооценку подростка оказывают влияние друзья, родители, учителя и т.д.

Каждая группа зачитывает способы(3-4) повышения своей самооценки.

15 шагов на пути к повышению своей самооценке:

- 1) Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели.
- 2) Проанализируйте свои жизненные планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня.
- 3) Всегда помните о былых успехах, пусть даже самых маленьких.
- 4) Чувство вины и стыда не помогает добиться успеха.
- 5) Критикуйте себя, но при этом ищите в этой критике положительные аспекты.
- 6) Смотрите на себя и других реальными глазами.
- 7) Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность.
- 8) Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает человека.
- 9) Помните, иногда поражение – это удача.
- 10) Если рядом с другими людьми вы чувствуете собственную неполноценность, не тратьте время на этих людей.
- 11) Позволяйте себе общаться с собой наедине.
- 12) Будьте открытыми для общения с людьми.
- 13) Старайтесь хвалить себя за успешные дела раньше, чем вас будут хвалить другие люди.
- 14) Помните! Вы не сами по себе!
- 15) Вы воплощение надежд других людей и поэтому должны бороться с любыми препятствиями на своем пути.

4. Проведение теста – “Определение уровня своей самооценки.”

1) Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

очень часто — 1 балл;

иногда — 3 балла.

2) Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3) Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4) Вам показали пародию на вас. Вы:

рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5) Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

6) Вы выбираете духи в подарок. Купите:

духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;

духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;

духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7) Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

8) Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

иногда — 3 балла.

Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов;

нет — 1 балл;

не знаю — 3 балла.

Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл;

желтый — 3 балла;

красный — 5 баллов.

Подсчет баллов(выдается каждой группе после выполнения теста)

➤ 50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

➤ 37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу

вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

- 23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

5. Обсуждение ситуаций

Кл. руководитель

-Как вы думаете, связаны ли между собой самооценка, самоконтроль и ответственность человека за свои поступки? Группы высказывают свои мнения.

Давайте обсудим 4 ситуации(каждой группе предлагается ситуация)

Ситуация № 1:

Пятиклассник Дима приходит каждый день в школу, но уроки не посещает, а бродит по территории близлежащей к школе, катается на велосипеде.

Учитель. Как можно расценить поведение Димы, как проступок, правонарушение или преступление?

Дети. Проступок, так как Дима ничего противозаконного не совершил.

Что же он все-таки нарушил тем, что не посещал уроков в школе?

Дети. Устав школы.

Учитель. Вспомним его вместе.

Дети. Учащиеся в образовательном учреждении обязаны: добросовестно учиться, выполнять задание по теме занятий; не пропускать без уважительной причины занятия и не покидать их раньше окончания, не опаздывать на занятия; бережно относиться к имуществу учреждения и в случае его порчи восстанавливать за счет средств родителей; уважать честь и достоинство других учащихся и работников школы.

Учитель. Чем же будет считаться нарушение какого-либо пункта устава школы?

Дети. Проступком.

Предусмотрено какое-либо наказание за проступок? Какое?

Дети. Да. Ученик может получить за него выговор, директор может вызвать в школу родителей.

Ситуация № 2:

Десятиклассники Коля, Аня, Марина, Игорь в выходной день собрались пойти на дискотеку. По дороге они зашли в круглосуточный магазин и купили бутылку вина. В аллее около Дома Культуры ребята распили вино.

Как можно расценить их поведение?

Дети. По всей видимости, это правонарушение, так как они распивали вино в общественном месте на территории Дома Культуры.

Учитель. Верно, это административное правонарушение, предусмотренное статьей 20.20 части 1 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации - «Распитие алкогольной продукции в общественных местах».

Ситуация №3:

Одиннадцатиклассники Саша, Женя и Максим поджидали детей из начальных классов за углом школы, отбирали у них деньги и говорили, что если они кому-нибудь расскажут, им не поздоровится.

Как можно классифицировать действия Саши, Жени и Максима, как проступок, правонарушение или преступление?

Дети. Проступком их действия назвать нельзя, так как они противозаконны. Скорее всего, зги ребята совершили преступление.

Учитель. Вы абсолютно правы. Действия Саши, Жени и Максима действительно противозаконны. Они совершили вымогательство - преступление, предусмотренное ст. 163 Уголовного Кодекса Российской Федерации.

Показать издание «Уголовный Кодекс Российской Федерации».

Ситуация №4:

Татьяна одна поздно вечером возвращалась домой после дискотеки. К ней подошла группа подростков, ее окружили. Один из парней вырвал из рук Татьяны сумочку, другой сорвал с нее золотую цепочку. Подростки пригрозили ей, что если она кому-нибудь расскажет о случившемся, то они ее найдут и разберутся с ней. Что это по-вашему?

Дети. Это преступление.

Учитель. Назовите, какое именно преступление.

Дети. Кража. \ Грабеж.

Учитель. Так что же это кража или грабеж? В чем их различие?

Дети. Это грабеж - открытое хищение чужого имущества, а кража - это тайное хищение чужого имущества.

Учитель. Вы абсолютно правы. Должна ли Татьяна рассказать кому-нибудь о случившемся?

Дети. Конечно, должна рассказать родителям и заявить в милицию.

Татьяна должна незамедлительно сообщить обо всем в милицию. По «горячим следам» найти преступников легче. Был ли шанс у Татьяны избежать данной ситуации?

Дети. Да, ей не нужно было кого-нибудь попросить, чтобы ее проводили домой с дискотеки, либо идти вместе с подружками, либо попросить кто-нибудь из родственников встретить.

Вывод: самооценка, самоконтроль и ответственность взаимосвязаны.

6.Задание: «Я»

Нарисуйте солнце, в центре круга напишите "Я". И вдоль каждого луча напишите свои положительные качества. Количество качеств соответствует количеству лучиков.

Зачитайте свои примеры. Вывод.

7. Домашнее задание.

В XIV веке во Франции жил философ Буридан Данепе Алигьери описал историю, которая, якобы была связана с ослом Буридана. «Однажды Буридан уехал по своим делам. Уезжая, он оставил в конюшне достаточно сена в яслях для своего осла. Сено лежало справа и слева от стойла. Охапки сена были абсолютно одинаковы. По возвращению Буридан увидел, что ...»

Что увидел Буридан? Продолжите рассказ и дайте ему свое толкование.

8.Рефлексия

Объясните фразу: «Сильные волей переплывают море жизни, слабые в нём купаются»

Поставьте галочку в кружке: в левом –сильный, в правом - слабый

