

*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.



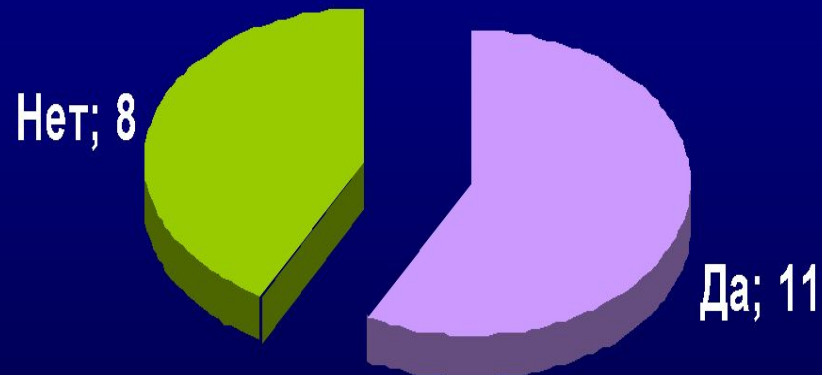
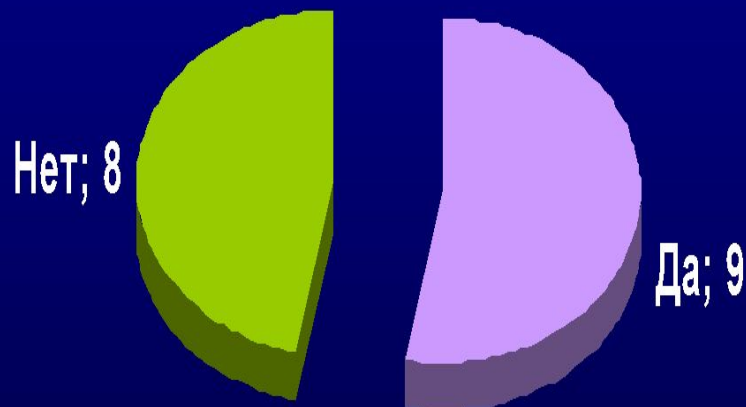
Чем бы человек не обладал на  
Не было, нет и не будет  
земле: прекрасным здоровьем,  
человека, достойного одного,  
любимы благами жизни — но  
лишь осуждения или одной лишь  
все-таки не доволен, если не  
хвалят.  
пользуются и подается мудростью.  
Паскаль

# Прогнозируем поступок

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

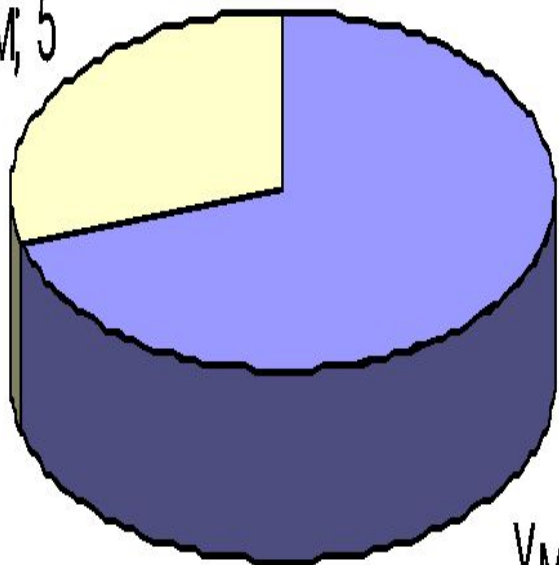


# Помог бы доброволец другу?



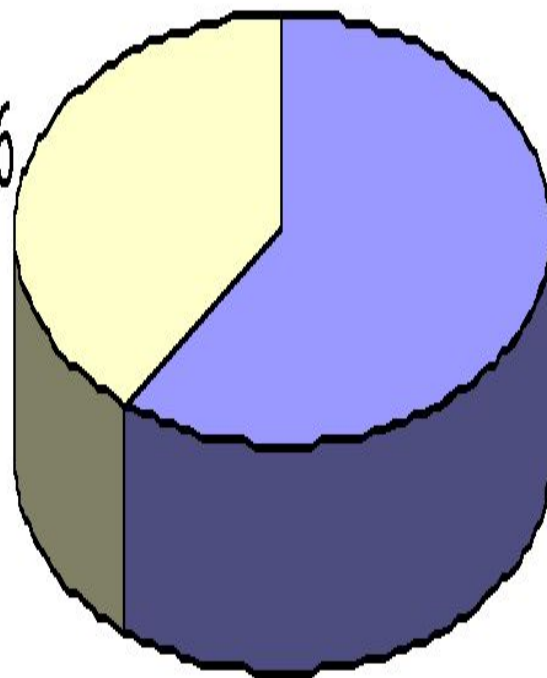
# Считаете ли вы этого человека умным?

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:

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

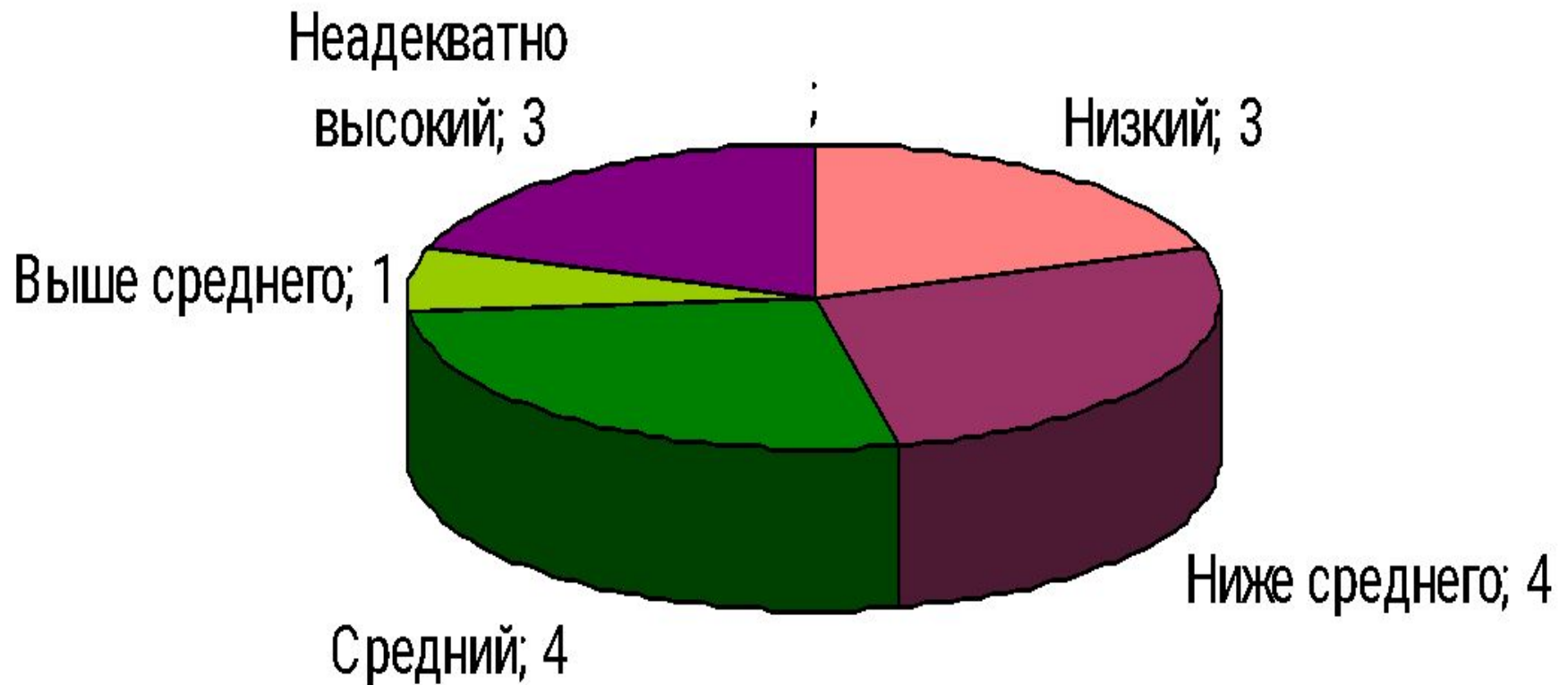
Важно, чтобы **уровень притязаний** был несколько выше самооценки, создавая тем самым возможности роста.

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