

Година спілкування «Від самооцінки до вчинку»

Підготувала: Бурець О.А.

старший викладач Рівненської української гімназії

Мета:

- розширити уявлення учнів про самопізнання, саморозвиток;
- формувати позитивну моральну оцінку таких якостей, як бажання працювати над собою;
- сприяти формуванню адекватної самооцінки;
- розвивати культуру мовлення;
- спонукати дітей до аналізу своїх вчинків, думок, почуттів, до самоспостереження, самопізнання, самовдосконалення.

Завдання:

Організувати діяльність, що сприяє:

- виявлення тенденції морального розвитку учнів;
- осмислення поняття «самооцінка»;
- розвитку потреби до самоаналізу;
- розширення уявлень про себе, визначенню важливих сторін своєї особистості;
- створити атмосферу довіри і взаєморозуміння в групі як основу для відкритого спілкування з собою та іншими;

Форма проведення : година спілкування з елементами тренінгу

Попередня підготовка:

- Поділ шестикласників на групи, виходячи з їхніх власних побажань

Форми роботи учнів:

- ✓ **групова;**
- ✓ **індивідуальна;**
- ✓ **в парах**

Обладнання: *«Дерево мудрості»* (на гілках якого висять написи мудрих висловів: «Добре ім'я краще від багатства», «Нічого так дешево не дається і так дорого не цінується, як ввічливість», «Хто людям добра бажає, той і собі має», «Життя дано людині на добрі справи», «Світ не без добрих людей», «Усе добре

пам'ятай, а зла уникай», «Посієш учинок, виросте звичка», «За добро добром платять», «З добром дружись, а лихих — стережись»);

інтерактивний комплекс, чисті аркуші, ручки. Вислови відомих людей.

Хід години спілкування

I. Вступне слово вихователя

Завдання етапу - рефлексія, налаштування на майбутню колективну роботу.

Вихователь: Доброго дня, діти! На сьогоднішній годині спілкування нас чекає спільна цікава і корисна робота, і я рада цій співпраці.

Чи всі готові? Покажіть, будь ласка, за допомогою карток зі смайликами, який у вас зараз настрій:



Тривожний, схвильований, розгублений



Спокійний, врівноважений



Радісний, піднесений

2. Щоб підбадьорити тривожних, надихнути спокійних і підтримати радісних, пропоную групам взятися в колі за руки на 1 сек.

Психологічне налаштування

Доброго дня ті, хто веселий сьогодні!

Доброго дня ті, хто сумує!

Доброго дня ті, хто спілкується з радістю!

Доброго дня ті, хто мовчить!

3. Отже, бачу, що всі готові.

2. Тема нашої виховної години - «Від самооцінки до вчинку».

Вступне слово.

Вихователь: Від народження людина опиняється в колі правил, заборон, норм. Спочатку вони встановлюються у сім'ї батьками, потім - ровесниками у дитсадку, школі. Чим дорослішою стає людина, тим більшою є кількість норм, яких вона має дотримуватися. Отже, у суспільстві кожен має не тільки права, а й обов'язки.

- Уявіть собі, що було б, якби ніхто не дотримувався ustalених норм?
- У якому державному документі зібрані статті про права і обов'язки громадян? (Конституція України, стаття 28).
- А де ще ми можемо знайти правила моралі та етики поведінки людини? (У біблії, у «Повчанні Володимира Мономаха»).

Учень:

Повчання: «При старших годиться мовчати, старшим підкорятися, з рівними і молодими мати згоду і бесіду вести без лукавства, а ще найбільше розумом вбирати, не лютувати словом, не ганьбити нікого в розмові, не сміятися багато, очі тримати до низу, а душу вгору... Не хвалю я ні себе, ні своєї сміливості, а хвалю я силу Творця і прославляю милість його за те, що він мене... не лінивим створив, а на всі людські діла достойним».

Вихователь: Отже, норми і правила поведінки встановлюють самі люди, а їхнє дотримання робить життя й спілкування людей гуманнішим, ефективнішим, зручнішим.

На думку приходить вислів французького філософа, математика, фізика і письменника XVII ст. Паскаля: «**Правила доброї поведінки відомі з давніх-давен, річ за дрібницею - вміти користуватися ними**». Звичайно, вжите слово «дрібниця» насправді означає дуже багато.

Вихователь: Діти, як ви розумієте слово «вчинок»?

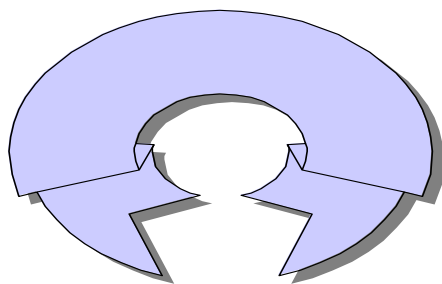
Вчинок - дія, яка має суспільне значення, тобто зачіпає інтереси людей.

Слово-іменник «вчинок» споріднений з дієсловом «чинити». Відтак у його значенні є дія. Отож вчинки - це наші дії. Оскільки людське життя складається з різноманітних дій (ми навчаємося, спілкуємося, працюємо), то всі ці дії в

широкому значенні і є нашими вчинками. Саме тому кажуть: «Людина є тим, що вона чинить».

3. Завдання в групах по 5 осіб: розрізнити дію і вчинок

- Діти грають в сніжки;
- Діти сніжком розбили скло;
- Учень розгортає цукерку на уроці;
- Учень фантик кидає на підлогу;
- Дівчинка несе щоденник на підпис мамі;
- Дівчинка не поставила в щоденнику «1» за домашнє завдання.



Дія

Вчинок

4. Інтерактивна бесіда на тему «Що таке самооцінка?»

Самооцінка - оцінка самого себе, своїх переваг і недоліків, своїх вчинків, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

5. Бесіда на тему «Навіщо потрібна самооцінка?»

Самооцінка-оцінка місця серед інших людей. Самооцінка є важливим регулятором поведінки особистості. Від неї залежить відносини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач.

6. Работа по темі «Визначення рівня самооцінки».

А) Тест «Самооцінка»

Вихователь:

Отже, діти, ми сьогодні вчимося оцінювати самих себе. Зараз ми пройдемо з вами випробування і дізнаємося, яка у кожного з вас

самооцінка. У кожного з вас на парті лежить аркуш. На цих аркушах ми будемо виконувати спеціальні завдання, які допоможуть вам трохи розібратися в самих собі.

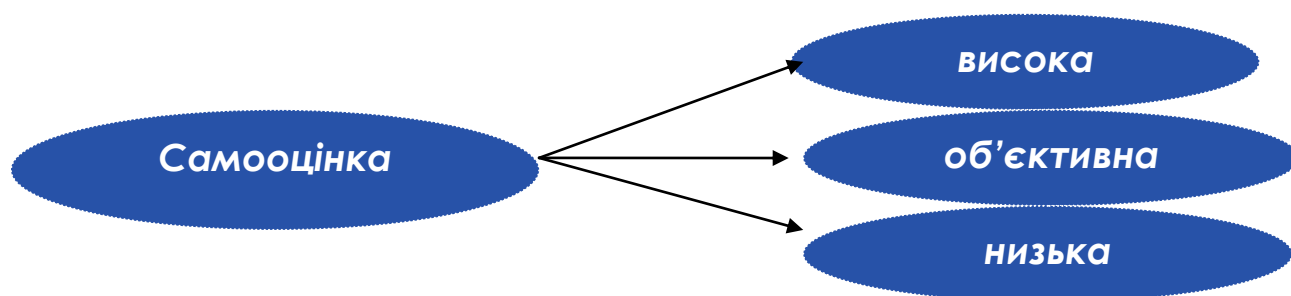
Намалюйте на цьому листку 8 кружечків в один ряд. Краще покласти листок в ширину. Діти малюють кружечки. Учитель перевіряє, щоб у всіх були намальовані в 1 ряд 8 кружечків. Швидко напишіть букву «я» в будь-якому кружечку.

Діти пишуть букву «я» в одному з кружків. Учитель контролює правильність виконання завдання. А тепер ви можете дізнатися, яка у вас самооцінка. **Чим ближче до лівого краю, тим нижча ваша самооцінка. Чим ближче до правого краю, тим вища ваша самооцінка. Ну, а ті, хто поставив букву «я» по середині мають правильну самооцінку.**

Вихователь:

Результат, який ви отримали, не обов'язково відкривати всім. Цей результат повинен дати вам їжу для роздумів, для подальших спостережень над собою. Адже тільки дізнавшись свої слабкості, ми зможемо виправити їх і стати сильніше. Від цього залежить, наскільки успішною буде наше життя.

7. Види самооцінки:



8. Обговорення учнівських анкет.

Вихователь: - Нещодавно учні однієї школи відповідали в анкеті на таке питання: «Який я?»

(Кожна група учасників отримує отримує по одному висловлюванню для обговорення).

- Прочитайте висловлювання учня і подумайте, чи автор розібрався в собі?

1. *«У мене погана поведінка, але я думаю, що я хороша».*

2. *«Ну, не знаю ... Напевно, хороший, сміливий і добрий».*

3. *«Я некерований. Я химерний і капосний».*

4. *«Я старанна і розумна, але ледарка і нетерпляча. З мінливим настроєм».*

Передбачувані відповіді:

- Самооцінка першого учня не відповідає його вчинкам.
- Другий не знає своїх недоліків.
- Третій не бачить своїх переваг.
- Четвертий краще за інших знається на собі, так як бачить свої переваги і недоліки, а вони є у кожної людини.

9. Поради «Як себе оцінити?»

Вихователь: - Яку б пораду ви могли б дати один-одному, щоб навчитися правильно себе оцінювати?

- Судіть про себе у справах.
- Порівнюйте себе з тими, хто краще за вас.
- Той, хто вас критикує - ваш друг.
- Критикує один - задумайтеся.
- Критикують два - проаналізуйте свою поведінку.
- Критикують три - переробляйте себе.
- Строго ставтеся до себе і м'яко - до інших.

Вихователь: - Яку б пораду ви могли б дати учню з низькою самооцінкою, щоб її підвищити?

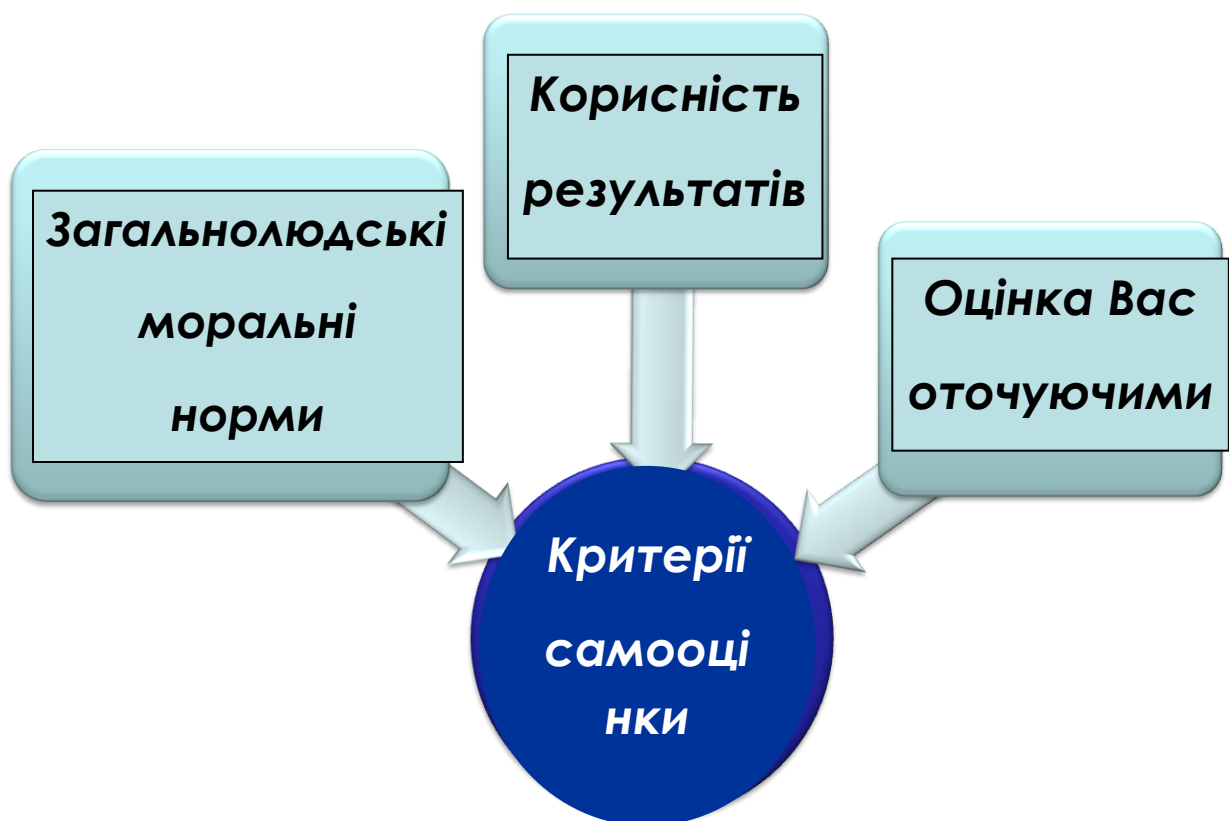
Завдання групам: «потужне бомбардування», або (як підвищити самооцінку).
(Відповіді учнів).

Вихователь: - Молодці! Дякую вам за поради. А зараз я хочу запросити до слова психолога, який дасть нам свої рекомендації.

10. Рекомендації психолога:

- Що можна порадити людині з завищеною самооцінкою? (бути більш самокритичним, навчитися бачити свої слабкості, не вважати себе вище за інших і т.п.).
- Що можна порадити людині із заниженою самооцінкою? (зайнятися спортом, перемогти свою боязкість, навчитися говорити «ні» і т.д.)
- Що можна порадити людині з об'єктивною самооцінкою? (не втрачати впевненості в собі, продовжувати працювати над своїми недоліками, не хвалитися своїми перевагами і т.п.).

11. Критерії самооцінки:



12. Робота в парах (оцінка однокласника)

Вихователь: - Назвати позитивні якості однокласника з іншої групи, не вживаючи його ім'я. Решта вгадують.



13. Завдання кожної групи: пояснити прислів'я

1. Не шукай правди в інших, коли в тобі її немає.
2. Дерево дивися в плодах, а людину в справах.
3. Погану славу нажити, як пити попросити; в хороші люди потрапити-не стіжок скласти.
4. Хто людям добра бажає, той і собі має.

14. Притча «Шрам залишиться»

Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і наказав кожен раз, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях в стовп огорожі.

У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. На другий тиждень він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих в стовп цвяхів стало зменшуватися. Юнак зрозумів, що легше контролювати свій темперамент, ніж забивати цвяхи.

Нарешті прийшов день, коли він ні разу не втратив самовладання. Він розповів про це своєму батьку і той сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути з стовпа по одному цвяху.

Йшов час, і прийшов день, коли він міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до тину:

- Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш людині щось зле, у нього залишається такий же шрам, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся - шрам залишиться.

Вихователь: Як відомо, всі люди унікальні, але усвідомити свою унікальність багато хто не може і не хоче. А для цього потрібно всього лише пізнати себе, дати собі об'єктивну оцінку. Виявляється, це зовсім непросто. Процес пізнання себе у кожного свій, індивідуальний, неповторний. Він буде тривати все життя. З пізнання себе і починається і пізнання інших людей, і пізнання світу, і пізнання сенсу життя.

15. Підведення підсумків

Вихователь: - Хочу звернути вашу увагу на висловлювання У. Шекспіра «**Наша особистість - це сад, а наша воля - її садівниця**». Якими ж будемо ми садівниками? Чи принесе сад хороші плоди?

Наступний етап «**Моє дерево життя**».

- Куди висаджується молоде дерево?

Грунт - це ваше культурне, соціоекономічне оточення (робота, релігія, національність, раса, сім'я, закон, навчання).

- Чим міцне дерево? За допомогою чого росте? **Коріння** - це ваше виховання, істина: (для чого живу, йду до школи... вірю...)
- Дерево обов'язково має стовбур. Для чого? **Стовбур** - це людина, особистість, громадянин.
- Хіба може бути дерево без гілок? **Гілки** - етичні цінності.
- Весною дерево яблуні чим вкривається? **Квіти** - емоції (почуття).
- Коли приходить середина літа, осінь на яблунях з'являються... **плоди**.

Заключне слово.

А плоди – наші вчинки.

А якими вони будуть? Все залежатиме від особистості. Ще в давнину Гіппократ сказав: «**Могутній дух рятує розслаблене тіло**». Тому й наше завдання, загартувати тіло не фізично, а, насамперед, духовно. «**Найсильніший той - хто володіє собою**», - писав **Сенека**. Я вірю, що ми зуміємо стати справжніми громадянами. І у життєву дорогу візьмемо тільки позитивні речі, щоб не обтяжувати себе та інших непотрібним мотлохом.

Будь кришталем, коли ти з каміння,

Будь фіалкою, коли ти рослина,

Соловейком, коли ти пташина,

А любою, коли ти людина.

Отже, з честю несіть звання людини. Творіть себе як особистість, працюйте над вдосконаленням свого характеру, своєї поведінки, давайте реальну оцінку своїм діям і вчинкам.

Вихователь: Візьміть конверти. Розкрийте їх. Ви бачите «сонечка». Одні сумні, інші - веселі і ... байдужі. Визначте, який ваш настрій після виховної години?

(Рефлексія).

Хай сонце зігріває вашу душу,

А виховувати вас ще мушу.

Дякую за плідну працю на годині спілкування!