

Министерство образования Московской области  
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА классного часа на тему:**

# **"Как победить неуверенность в себе?"**

Побеждает в этой жизни только  
тот, кто победил сам себя.  
Кто победил свой страх, свою  
лень и свою неуверенность.

АВТОР НЕИЗВЕСТЕН

Составила:  
классный руководитель  
группы Бд-69  
**Савельева Т.И.**

**Неуверенность в себе**



Егорьевск, 2017

**Цели:**

- дать обучающимся представление о различных видах самооценки, об адекватной самооценке;
- формировать позитивное отношение к себе;
- формировать чувство собственного достоинства;
- побуждать к самоанализу, самовоспитанию.

**Форма проведения мероприятия:** тематический классный час

**Участники:** обучающиеся учебной группы Бд-69, классный руководитель группы Бд-69.

**Подготовительная работа с обучающимися:**

- подготовить трех обучающихся, которые сыграют роли артистов пантомимы, объяснить им суть задания: они должны изобразить человека с той или иной самооценкой (Приложение А);
- заранее до классного часа провести тестирование обучающихся (Приложение Б). Попросить детей подсчитать и запомнить свой результат в баллах и сдать тесты преподавателю. Ключ к тесту преподаватель огласит в ходе классного часа;
- проанализировать результаты тестирования, выявить уровень самооценки обучающихся в классе.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедийное оборудование, маркеры, цветная бумага, клей, стикеры для ответов, ватманы, доска.

**Оформление:**

- написать на доске тему, эпиграф;
- подготовить стенгазету на тему «Виды самооценки и их характеристика»

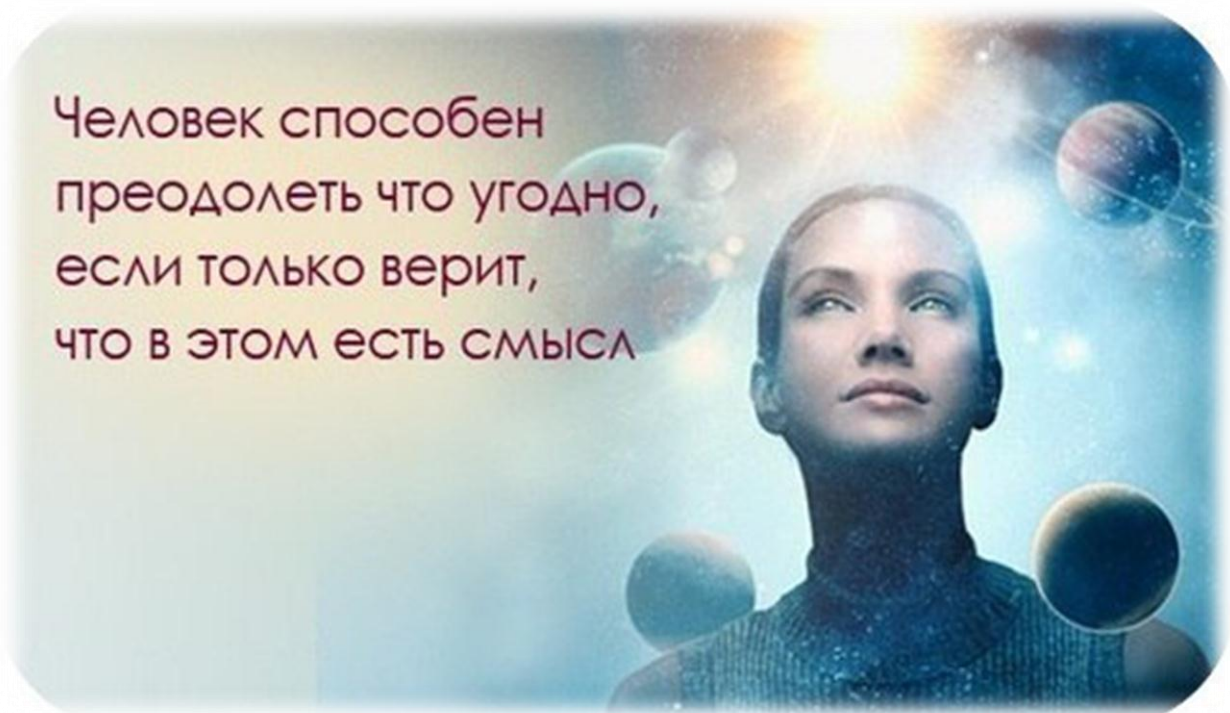
## Эпиграф:

*Все победы начинаются  
с побед над самим собой*

*Л. Леонов*

### 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

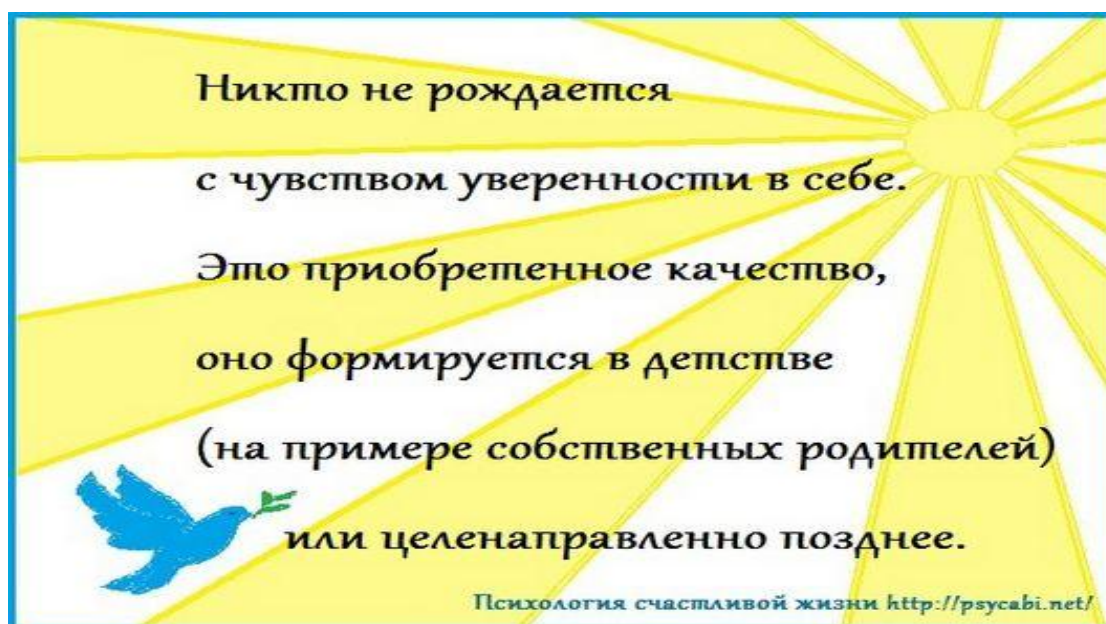
### I. Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение»

**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 обучающихся:**

- Они по жизни такие меланхолические.
- 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 обучающихся:***

- 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 обучающихся в нашей группе 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?

(Обучающиеся 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».

**Уверенность в себе – это  
первое необходимое условие  
для больших успехов.**

### **Примерные ответы обучающихся:**

- 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 уступить.
- 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.

**Вырази себя**

Низкая самоуверенность, если за ней не следить, не позволит тебе наслаждаться жизнью.

Тогда как высокая, с другой стороны, позволит тебе достигать цели по жизни, какими бы они ни были.

**3 величайших мифа о вере в себя**

**1**  
«Это дано от рождения.»

Неверно! Вере в себя можно научиться, как и многому другому.

**2**  
«Я более уверен в себе, когда могу добиться успеха в чём-то новом.»

Нет! Заниматься из раза в раз чем-то одним трудно, но ты будешь делать это с большей энергией и желанием.

**3**  
«Не сложилось, ну и ладно.»

Снова нет! Не попробуешь — не узнаешь! Учись справляться с боязнью неопределённости.

**Действуя слегка увереннее в сложных ситуациях, можно постепенно изменить свою жизнь к лучшему.**

#### **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... (далее читает по таблице признаки неуверенного в себе человека).

(Обучающиеся изображают)

Неуверенный в себе человек

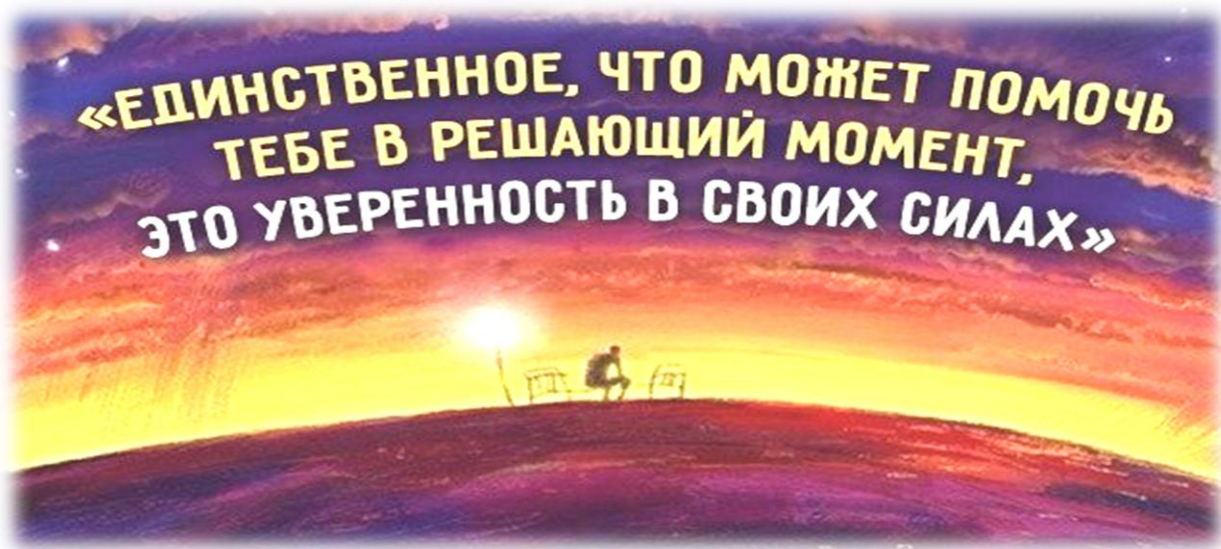
Уверенный в себе человек

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 изобразили? Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный в себе человек? (Нет, это человек с низкой самооценкой неуверенный в себе).

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

(обучающиеся 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 обучающемуся). Этот герой... (дальше читает по таблице признаки уверенного в 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.



**Лучший способ обрести  
уверенность в себе —  
это делать то, что ты  
боишься делать.**

## 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 столах 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.

(обучающиеся выполняют задание.)

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

(обучающиеся 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 изучать себя, работать над собой?



**Неуверенность в себе - огонь**  
в котором сгорает душа. Не давайте ему разгореться

## Список литературы

1. Давыдова А.В. Классные часы: 8 класс. - М.: ВАКО, 2008.
2. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – М.: Феникс, 2007.
3. Могилевская А. Я все могу! Позитивное мышление по методу Луизы Хей. – М.: Издательство «Э», 2016.
4. Полетти Розетта, Доббе Барбарс. Как развить уверенность в себе и повысить самооценку. – М.: «Эксмо-Пресс», 2008.



**Неуверенный 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

**Уверенный в себе человек:**

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

**Самоуверенный человек:**

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.

**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 скромн.
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.