

Класс 6

3. КАКОЙ Я? САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

*Я красивый, я сильный,
я мудрый, я добрый.
И все это открыл я.
Станислав Ежи Лец*

Цели урока: создание в классе атмосферы тепла и доверия; информирование учеников о возможностях и особенностях нового курса; принятие правил поведения на уроках; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятием «самооценка»; мягкая коррекция самооценки.

Материалы к уроку: бланки к упражнению «Какой я?»; второе упражнение лучше выполнять на их оборотной стороне. После урока подписанные листочки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора.

У Чака Норриса как-то спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, - ответил Чак. - Деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Вероятно, знаменитый супермен реально оценивал свои возможности.

Самооценка, то есть способность человека оценивать самого себя, у всех разная. Один, обладая скромными способностями, уверен в себе. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от недовольства собой.

О том, как опасна низкая самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие 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.

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 не уверена 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 такие разные люди 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.

•Зачем человеку дана способность оценивать себя?

Упражнение «Какой я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

УМ	
ДОБРОТА	
СПРАВЕДЛИВОСТЬ	

Примечание. Качества, приведенные в этом упражнении, ребята чаще всего называют как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики.

Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учеников с неадекватной завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, продумайте стратегию своего поведения в отношении их.

Упражнение «Самый-самый»

Запишите фамилии трех девочек и троих мальчиков, которых считаете самыми умными, самыми добрыми и самыми справедливыми.

Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые затем собирает учитель, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Можно поинтересоваться, совпадает ли самооценка с высокой оценкой -класса, что чувствовали ребята, когда слышали свои фамилии.

Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно если их самооценка завышена. Учителю не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

Сопоставление самооценки и оценки одноклассников дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

Упражнение «Мечтать не вредно»

Вспомните, о чем вы мечтали, когда ходили в детский сад. Запишите свои мечты на листочке. Вспомните, о чем вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чем вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чем вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.

• *Как вы понимаете слова Т. Карлейля «Приравняй свои притязания к нулю - и целый мир будет у ног твоих»*

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

$\frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}} = \text{самооценка}$

- *Как вы понимаете эту формулу?*
- *Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?*

Главное в этой формуле - самооценка. От нее зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные - человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует.

Помните тост из фильма «Кавказская пленница»? «Я могу купить козу, - говорит герой фильма, - но не имею желаний. Я хочу купить дом, но не имею возможности. Так выпьем за то, чтобы наши желания соответствовали нашим возможностям!»

Неудачник - не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

Если достижения скромные, а запросы непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от невозможности достичь желаемого, одним завидовать, других унижать, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему чего-то должны - родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Есть только два способа повысить самооценку. Попробуйте найти их, используя в качестве подсказки формулу Джеймса (добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязания - достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям).