

Активная работа «Я – молодец»

Тема: Самосознание

Подтема: Картина своего «я» и саморазвитие. Знание своих сильных и слабых сторон

Результаты обучения. Ученик:

- понимает, какие факторы влияют на самооценку и как она формируется*;
- анализирует свои черты характера и качества, оценивая себя позитивно*;
- в состоянии описать источники помощи и поддержки (друзья, взрослые, приятные места).

Необходимые материалы. Мяч или какой-либо иной символ передачи последовательности слов, рабочие листы.

Проблематика урока. Человек с высокой самооценкой в состоянии думать о себе в положительном ключе и не позволяет, чтобы на его самооценку влияли его слабые стороны. У него меньше причин прибегать к психоактивным веществам в ситуациях, вызывающих негативные чувства. Высокая самооценка – это сильная защита против рискованного поведения, в т. ч. употребления ПАВ. Если человек имеет высокую самооценку, он способен лучше противостоять давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Ни ребенок, ни подросток с высокой самооценкой не будет испытывать потребности любой ценой приобретать себе друзей, делая для этого в том числе и такие вещи, которые могут причинить вред.

Введение. Объясните ученикам, что на сегодняшнем уроке речь пойдет о том, почему важно ценить, любить и уважать самого себя. Подчеркните, что то, в каком свете человек видит себя и окружающих, в значительной степени влияет на его поведение, чувства и отношения со сверстниками и взрослыми. **Самооценка**, т. е. обладающая определенной эмоциональной окраской установка в отношении себя, свойственна каждому человеку, за исключением, быть может, лишь того, кто живет на необитаемом острове. Самооценка имеет прежде всего социальную сущность – это выставление самому себе оценки, в основе которой лежит сравнение себя с другими. Важно, чтобы человек уважал как себя, так и других. Чтобы человек мог чувствовать себя хорошо, ему нужно иметь высокую самооценку, т. е. позитивное отношение к самому себе.

Самооценка человека формируется посредством общения с другими людьми. Если в детском возрасте на самооценку влияют, в первую очередь, родители и другие взрослые (учителя), то в подростковом возрасте все большее значение начинает играть обратная связь, получаемая от ровесников. Самооценка подростка во многом зависит от того, в какой степени его принимают сверстники. Крайности также плохи. Человек со слишком высокой самооценкой может быть эгоистичным и равнодушным к другим. Люди со слишком высокой самооценкой более активны и смелее принимают риски, потому что думают, что они в состоянии контролировать рискованное поведение.

Основная деятельность

1. Возьмите мяч и сядьте в круг вместе с учениками. Попросите учеников назвать одну вещь, которая у них хорошо получается или которую они хорошо умеют, или

- же качество, которым они гордятся. Начните сами: «Я хорошо умею...», и передайте мяч дальше сидящему рядом с Вами ученику. Ученик должен повторить: «Учитель хорошо умеет..., а у меня хорошо получается...». Пусть каждый выскажется, повторив ответ предыдущего ученика и добавив свой.
- После этого Вы можете дополнить сказанное учениками, упомянув их сильные стороны, которые Вы заметили.
 - Разъясните, что люди обладают способностями в различных областях – один силен в математике, другой в прыжках в длину, третий умеет хорошо ухаживать за лошадьми и даже запрягать их в повозку. Кто-то из одноклассников хорошо умеет придумывать различные мероприятия, другой же очень заботлив по отношению к товарищам, и многие поэтому хотят с ним дружить.
 - Спросите учеников, что еще, кроме гордости за свои умения и достижения, позволяет человеку чувствовать себя хорошо. Может ли еще что-то или кто-то помочь нам поднять нашу самооценку? Ученики, скорее всего, ответят, что помочь может поддержка со стороны друзей и родителей. Добавьте, что положительно повлиять на самооценку может также пребывание в определенных приятных местах.
 - Раздайте ученикам рабочие листы и объясните, как нужно их заполнять. Ученик должен подумать о себе и ответить на вопросы в следующих областях:
 - мои достижения в школе** (например, пятерка за диктант);
 - что я могу хорошо делать дома** (например, испечь торт для папы ко дню отца, смастерить клетку для хомяка);
 - мои достижения вне школы, в свободное время** (например, на тренировке хорошо получился прыжок в длину, удалось преодолеть страх перед лошадьми);
 - что у меня пока не получается хорошо, но хотелось бы научиться** (например, лучше знать английский язык, освоить новые трюки на трюковом самокате);
 - занятия, которые меня радуют** (например, быть вместе с друзьями, слушать музыку);
 - места, где я чувствую себя хорошо** (например, в лесу, у моря, в библиотеке);
 - взрослые, которые меня поддерживают** (например, родители, бабушки-дедушки, учителя, тренеры, школьный психолог);
 - друзья, с которыми мне нравится быть вместе** (имена друзей).
 - После заполнения рабочего листа попросите учеников поделиться написанным с тем учеником, которому они доверяют (например, с соседом по парте). Попросите, чтобы читающий дополнил положительные умения и качества товарища.
 - В качестве домашней работы можете попросить учеников изготовить плакат о себе с изображением своих сильных сторон. При изготовлении плаката можно пользоваться картинками, вырезанными из журналов, распечатанными из интернета или нарисованными самим учеником. Можно использовать также и изображение того места, где ученику нравится находиться.

Основная идея. Подчеркните, что способности и навыки людей в различных областях сильно различаются. Важно знать свои сильные стороны и гордиться ими. Подтвердите, что человек силен только вместе с другими, и поэтому нужно смелее искать поддержку у товарищей и заслуживающих доверия взрослых. Скажите, что различные места также оказывают на людей особенное влияние. Посоветуйте

ученикам как можно больше бывать в таких приятных для них местах.

Поддержка самооценки не должна ограничиваться лишь одним конкретным уроком, но нужно обращать на это внимание в течение всего учебного года. Учителя играют очень важную роль в становлении положительной самооценки учеников.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с искусством (изготовление плаката или коллажа относительно своих сильных сторон, рисование того места, где нравится бывать). Возможна интеграция с информатикой (изготовление коллажа на компьютере с использованием программного обеспечения www.padlet.com).



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Clay, V 2004. The Resilience Identification Resources project: a strengths based approach to protective and risk factors. University of Newcastle, Australia.
3. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.-6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
4. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Рабочий лист

Задание 1. Напиши в маленьком кружке свое имя и нарисуй свой портрет. Подумай о себе и заполни секторы большого круга.

Друзья, с которыми мне нравится быть вместе

Мои достижения в школе

Что я могу хорошо делать дома

Мои достижения вне школы, в свободное время

Что у меня пока не получается хорошо, но хотелось бы научиться

Занятия, которые меня радуют

Места, где я чувствую себя хорошо

Взрослые, которые меня поддерживают

Задание 2. После заполнения рабочего листа поделись написанным с тем учеником, которому ты доверяешь (например, обменяйтесь листами с соседом по парте). Дополните положительные качества, умения и достижения друг друга.