

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Аналіз проблем і прийняття рішень	Запобігання конфліктам та їх розв'язання	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Тренінг 8. Самооцінка характеру



Мета

Ознайомити з поняттям «самооцінка», видами самооцінки; вчити адекватно оцінювати свій характер; виховувати бажання самовдосконалювати характер.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення поняття «самооцінка»;
- називають види самооцінки;
- оцінюють риси свого характеру та порівнюють результат з оцінками друзів.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).
- Аркуші паперу за кількістю учнів.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми «Самооцінка характеру».

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Обговорення оповідання «Боягуз»	5 хв
Бесіда «Види самооцінки»	10 хв
Обговорення мультфільму	7 хв
Руханка «Самооцінка»	8 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	40 хв



Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому уроці?» Вислухайте відповіді дітей, підсумуйте: «На попередньому уроці ми дізналися, що таке характер, які є позитивні й негативні риси характеру».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми розглянемо поняття «самооцінка», вчитимемося оцінювати характер».
3. Вправа на знайомство «Дружні долоньки». Роздайте учасникам аркуші паперу. Попросіть дітей обвести свої долоньки. У верхньому кутку аркуша діти пишуть свої імена. Аркуші з долоньками пускають по колу, щоб інші діти могли написати щось добре про власників долоньок.

Обговорення оповідання «Боягуз» (показати, що самооцінка буває неправильною)

1. Запропонуйте учням прочитати оповідання «Боягуз» (Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів).

Боягуз

Жили-були двоє друзів – Ромчик і Дмитрик. Ромчик був боягузом, а Дмитрик – хоробрим хлопчиком. Якось друзі почули крик дівчинки, яка тонула в річці. Боязкий Ромчик так злякався за дівчинку, що кинувся її рятувати. А хоробрий Дмитрик, який ні за себе, ні за інших не боявся, пішов собі далі.

Повертаючись зі школи, Ромчик завжди боявся, що мамі, яка втомилася на роботі, доведеться прибирати квартиру, і тому сам мив за собою посуд. А Дмитрик не знав страху і ніколи мамі не допомагав.

– Чого ти завжди боїшся? – казав Дмитрик. – Бери приклад з мене. Ось я бачив сьогодні, як хлопчики ображали дівчинку, але це мене анітрішки не злякало.

Ілля Бутман

✓ Хто з хлопчиків вважав себе хоробрим?
 ✓ А кого з них ви вважаєте хоробрим?
 ✓ Чи правильно оцінювали себе Ромчик і Дмитрик? Доведіть свою думку.

Заяпитання для обговорення:

- Хто із хлопчиків вважав себе хоробрим?
- А кого з них ви вважаєте хоробрим?
- Чи правильно оцінювали себе Ромчик і Дмитрик? Обґрунтуйте свою думку.

Підсумуйте: «Кожен має свою думку про себе і свою поведінку. Проте інколи вона буває помилковою».

Бесіда «Види самооцінки» (ознайомлення з поняттям «самооцінка» та її видами)

1. Прочитайте текст «Самооцінка» (Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів).
2. Разом з учнями розгляньте малюнки. Поясніть поняття «занижена самооцінка», «завищена самооцінка», «адекватна самооцінка».

Завдання 2

Самооцінка

Самооцінка – це те, як люди оцінюють себе. Є самооцінка занижена, завищена і адекватна.

Занижена самооцінка – це коли людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення.

Завищена самооцінка – це коли людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує.

Адекватна самооцінка – це коли людина ставить до себе так само добре, як і до інших. Вона не перебільшує і не применшує своїх досягнень. Це допомагає їй почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку.

124

3. Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів.

Завдання 3

Прочитай ситуації та визнач, яка самооцінка у Оленки, Назара, Марійки.

Завищена
Оленка гарно співає, але вона боїться виступати на шкільних святах, бо думає, що інші діти сміятимуться з неї.

Занижена
Назар добре вчиться, але сьогодні несподівано отримав низький бал за контрольну з математики. Він переглянув свою роботу і зрозумів, над якою темою йому треба ще попрацювати.

Адекватна
Марійка образилася, що їй не запропонували взяти участь у районному конкурсі читців. Вона думає, що читає краще за інших учнів свого класу.

125

меншує своїх здобутків. Це допомагає їй почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку.)

Підсумуйте: «Найкраще мати адекватну самооцінку, адже вона допомагає почуватися впевнено і краще сприймається іншими людьми».

Обговорення мультфільму (показати, що друзі можуть допомогти підвищувати занижену самооцінку)

1. Перегляньте мультфільм «Баранець» (4:43 хв)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Barashek-i-Krolen/>

Запитання для обговорення:

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, занижена самооцінка – це добре чи погано? *(Погано для самої людини. Людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення.)*
- Як ви гадаєте, завищена самооцінка – це добре чи погано? *(Погано для довколишніх. Людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує.)*
- Як ви гадаєте, адекватна самооцінка – це добре чи погано? *(Добре і для самої людини, і для довколишніх. Людина ставить до себе так само добре, як і до інших. Вона не перебільшує і не при-*

- Як почувався Баранець, коли в нього було багато шерсті?
- Чому він засмутився?

- Чи насправді змінився характер Баранця після того, як його постригли?
- Що допомогло Баранцеві знову відчути себе щасливим?

Руханка «Самооцінка»

1. Роздрукуйте риси характеру з Додатка 8.1.
2. Парно розкладіть у протилежних кінцях вільної зони класу листочки (на одному кінці позитивна риса, на іншому – негативна, наприклад: «щедрий» – «жадібний»).
3. Попросіть учнів стати біля відповідної риси, яка, на їхню думку, їм властива. Наприклад, стати біля слова «жадібний», якщо в них ніхто нічого не допроситься; посередині, якщо вони інколи діляться з іншими, а інколи – ні; чи біля слова «щедрий», якщо не можуть з'їсти й цукерки, не поділившись із другом. Запропонуйте двом–трьом охочим пояснити свою позицію.
4. Оберіть іншу пару карток і повторіть дії, вказані у пунктах 2–3.

Підсумкові завдання (закріплення отриманих знань)

1. Домашнє завдання (виконується за бажанням дітей).

Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздавальних матеріалах для учнів, порівнявши самооцінку деяких рис свого характеру з оцінками товаришем

Завдання 4

 За допомогою таблиці потренуйся оцінювати свій характер. Наприклад, постав собі 0 балів, якщо вважаєш себе дуже неохайною людиною; 5 балів, якщо інколи буваєш охайним, а інколи – неохайним; 9 балів, якщо вважаєш себе найохайнішою дитиною у світі.

Неохайний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Охайний
Ледачий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Працьовитий
Боязкий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Смливий
Жадібний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Щедрий
Байдужий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Турботливий

Попроси свого друга чи подругу оцінити риси твого характеру. Порівняй результати і поміркуй, чи адекватно оцінюєш себе.

Неохайний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Охайний
Ледачий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Працьовитий
Боязкий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Смливий
Жадібний	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Щедрий
Байдужий	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Турботливий

126

тих самих рис.

2. Зачитайте висновки:

- Самооцінка — це те, як люди оцінюють себе.
 - Є самооцінка занижена, завищена й адекватна.
 - Найкраще мати адекватну самооцінку, адже вона допомагає почуватися впевнено і ліпше сприймається іншими людьми.
3. Підсумкова вправа. Роздайте дітям маленькі аркуші паперу. Запропонуйте написати одну рису характеру, яка їм заважає і якої треба позбутися. Попросіть учнів зім'яти аркуш паперу і викинути його у смітничок. А разом з ним викинути й негативну рису характеру.
 4. Закінчіть заняття оплесками.

ЗЛІЙ

ДОБРИЙ

ЛІНИВИЙ

ПРАЦЬОВИТИЙ

ЩЕДРИЙ

ЖАДІБНИЙ

СМІЛИВИЙ

БОЯЗЛИВИЙ

ЧУЙНИЙ

БАЙДУЖИЙ

ЩИРИЙ

ЛУКАВИЙ