



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
-----------------------	--------------	---------	------------	-----------------------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

## Тема 3. Самооцінка і поведінка людини

### Мета



Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.

### Результати навчання



Наприкінці заняття учні:

- *називають* види самооцінки (завищена, занижена і адекватна);
- *пояснюють*, що впливає на самооцінку, як ставитися до справедливої та несправедливої критики;
- *розповідають*, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- *розпізнають* пасивну, агресивну і впевнену (гідну) поведінку;
- *пояснюють* різницю між впевненістю і самовпевненістю.

### Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

### Що підготувати заздалегідь



- Роздрукувати малюнки дітей для роботи в групах (*Додаток 3.1*).

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.
Перегляд та обговорення мультфільму	13 хв.
Бесіда «Самооцінка і поведінка людини»	7 хв.
Робота в групах «Упевненість і самовпевненість»	6 хв.
Підсумкові завдання	4 хв.
<b>Усього тривалість</b>	<b>40 хв.</b>

**Стартові завдання** (зворотний зв'язок з попереднім заняттям, актуалізація нової теми, повторення вивченого у 2-му класі)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте дітей, з ким можна поговорити, якщо виникли проблеми? Попросіть учнів поділитися, що їм сказали на лінії довіри.
2. Повідомте тему уроку (*презентація*): «На цьому уроці ми поговоримо, як самооцінка впливає на поведінку людини».
3. Знайомство.

*Слово вчителя:* «Самооцінка — це наше уявлення про себе, свої здібності та можливості у різних ситуаціях. Наприклад, ви можете добре плавати і погано грати у футбол, гарно малювати і мати труднощі зі спілкуванням. Це нормально, адже жодна людина не є досконалою в усьому».

Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я та сказати, що їм легко робити, а що складно. Наприклад: «Я — Оляся. Мені легко кататися на велосипеді, а складно спілкуватися з продавцем у магазині». Почніть з себе, щоб дати дітям зразок відповіді.

4. За допомогою презентації або малюнків у Завданні 1 у Роздаткових матеріалах для учнів запропонуйте дітям пригадати види самооцінки, які вони вивчали у 2-му класі:

*Завищена самооцінка* — коли людина вважає себе кращою за інших, перебільшує свої здібності і досягнення.

*Занижена самооцінка* — коли людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює себе.

*Адекватна самооцінка* — коли людина реалістично оцінює свої здібності і досягнення, вважає себе не гіршою, але й не кращою за інших.


Завдання 1



Самооцінка


**Самооцінка** — це твоє уявлення про себе, твої здібності і можливості. Самооцінка складається з того, як ти оцінюєш себе у різних ситуаціях: навчання, спорт, творчості. Наприклад, ти можеш добре плавати і погано грати у футбол, гарно малювати і мати труднощі з математикою. Це — нормально, адже жодна людина не може бути досконалою в усьому.

Самооцінка може бути завищеною, заниженою і адекватною. Люди із заниженою самооцінкою вважають себе гіршими за інших, ні на що не здатними. Ті, хто мають завищену самооцінку, вважають себе найкращими. А люди з адекватною самооцінкою бачать себе такими, якими вони є насправді, вважають себе не кращими, але й не гіршими за інших.

 Розгляньте малюнки і визначте, яка самооцінка зображена на кожному з них. Чому ви так думаєте?

 <
 

 >
 

 =
 

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Перегляд та обговорення мультфільму: «Про похвалу і критику»**  
(вчити правильно реагувати на критику)

*Слово вчителя:* «Наша самооцінка залежить від думки інших людей. Якщо нас хвалять, самооцінка підвищується. А якщо сварять, критикують — знижується. Та як же правильно ставитися до цього? Про це нам розповість мультфільм «Про похвалу і критику».





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Korishn--p-dkazki-2--Pro-pohvalu-ta-kritiku/>

Запитання для обговорення:

- Яка критика шкідлива? (*Несправедлива, критика через заздрощі, висловлена без поваги*).
- Яка критика корисна? (*Доброзичлива, справедлива, яка містить конкретні поради*).
- До якої критики варто прислухатися? (*Зауваження, які висловлюють кілька людей; дорослі, яким ти довіряєш; близькі друзі*).
- Як слід реагувати на несправедливу критику? (*Не звертати на неї уваги*).
- А якщо несправедлива критика тебе все-таки зачепила? (*Її можна змити – прийнявши душ або ванну, її можна «відклеїти» – уявити, що це наліпки, «зняти» і «викинути» їх*).
- Як правильно висловлювати критику? (*Спочатку похвалити людину, потім запропонувати дещо змінити і наостанок знову похвалити*).
- Що вам найбільше сподобалося у цьому мультфільмі?

**Бесіда «Самооцінка і поведінка людини»** (пояснити, як самооцінка впливає на поведінку, ознайомити учнів з ознаками пасивної, агресивної

та адекватної поведінки, їх перевагами та недоліками)

1. *Слово вчителя:* «Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Наприклад, якщо діти вважають себе вправними у математиці, вони зацікавлено слухатимуть пояснення вчителя, охоче виконуватимуть домашні завдання і досягнуть чудових результатів. А ті, хто вважає себе нездібними, можуть подумати, що не варто і старатися, а це зменшує їхні шанси на успіх. Тому ніколи не робіть висновків про відсутність у вас здібностей до якогось шкільного предмета чи заняття після однієї або кількох невдалих спроб. Якщо в тебе щось не виходить, не здавайся! Повір, що тобі під силу це зробити. Наполегливо працюй, і ти неодмінно здолаєш перешкоди».
2. Запропонуйте кільком охочим прочитати текст розповіді «Види поведінки» (*Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів*).

**Завдання 2**

 **Види поведінки**


Щодня ми спілкуємося з різними людьми, і вони поведуться по-різному. Одні люблять бути у центрі уваги, інші – сором'язливі й намагаються бути непомітними. Деякі охоче вступають у розмову, інші – більше слухають, ніж говорять. Різну поведінку люди демонструють і в ситуаціях, коли треба щось попросити або постояти за себе.

Той, хто завжди поступається іншим, не вміє відмовити, коли це необхідно, поводить пасивно. Над такими людьми часто насміхаються і вони легко піддаються поганому впливу.

Той, хто прагне перемагати у будь-який спосіб, ставиться до інших зверхньо, принижує їх, поводить агресивно. Такі люди часто конфліктують і вдаються до тиску та погроз, коли з ними не погоджуються.

Той, хто поважає себе та інших, вміє слухати і говорити, відстоює себе, не принижуючи інших, поводить впевнено (гідно).

Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою. Люди, які поводяться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно.



Запитання для обговорення:

- Як на малюнках зображено пасивну, агресивну і впевнену поведінку?
- Які недоліки пасивної поведінки?
- Які недоліки агресивної поведінки?

*Підсумуйте: «Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою. Люди, які поведуться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно».*

3. Запропонуйте дітям виконати Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів, скласти прислів'я, зачитати їх та назвати поведінку, яку вони описують.

**Завдання 3**

З'єднай частини речень і запиши прислів'я у таблиці. Поясни свій вибір.

Закоханий у себе	хто інший візьме на себе цю роботу?
Бути самим собою –	мабуть єдиний засіб мати успіх.
Якщо ви не можете навіть любити себе,	суперників не має.

Завищена самооцінка	
Занижена самооцінка	
Адекватна самооцінка	

**Робота в групах: «Упевненість і самовпевненість»** (вчити дітей розпізнавати впевненість і самовпевненість)

1. Запитайте: «Чи знаєте ви, що із самооцінкою пов'язані такі риси характеру,

як впевненість і самовпевненість? Як ви гадаєте, ці риси характеру однакові? Якщо ні, чим вони відрізняються?» (Вислухайте відповіді двох-трьох дітей).

Поясніть різницю: «Дехто плутає ці риси характеру, хоча вони абсолютно різні. Упевнена в собі людина має адекватну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А самовпевнені люди часто мають завищену, а іноді й занижену самооцінку. Вони демонструють браваду і показну впевненість у власній правоті, що породжує суперечки і конфлікти».

2. Об'єднайте учнів у три групи за кольорами. Роздайте групам малюнки (Додаток 3.1) та запропонуйте визначити, яка самооцінка у їхнього персонажа. Представники груп пояснюють свій вибір, називають невербальні ознаки різних видів поведінки (*упевнена поведінка – прямий погляд, піднята голова; пасивна поведінка – очі опущені, ображений, приречений вираз обличчя; агресивна – зухвалий погляд, зверхній вираз обличчя*).

3. Зачитайте характеристики трьох дітей, а учні мають з'ясувати, який малюнок відповідає кожному опису.

Марійка — активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.

Оленка завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона знервовано відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра».



Юрко – завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну. Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.

4. Запропонуйте учням виконати Завдання 4 і 5 із Роздаткових матеріалів для учнів.

**Завдання 4**

**Упевненість і самовпевненість**

Із самооцінкою пов'язані деякі риси характеру, зокрема, упевненість і самовпевненість. Упевнена людина має адекватну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А самовпевнені – зазвичай мають завищену або занижену самооцінку. Вони демонструють бравату і показну впевненість у власній правоті, що породжує суперечки і конфлікти.

Прочитайте характеристики трьох дітей. Підпишіть імена дітей під їх портретами та поясніть, за якими ознаками ви їх розпізнали.

Оленка завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона знервовано відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра».

Марійка – активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.

Юрко – завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну. Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.

Юрко

**Завдання 5**

✓ Поміркуй, хто з дітей поводить себе впевнено, а хто – самовпевнено. Запиши це в рамочці під малюнками.

✓ Визнач, що характеризує впевнену людину, а що – самовпевнену. З'єднай хмаринки з портретами дітей і поясни свій вибір.

Адекватна самооцінка

Завищена самооцінка

Агресивність

З гумором ставиться до невдач

Зверхність

Усвідомлює свої переваги і недоліки

149

*Підсумуйте: «Марійка має адекватну самооцінку, упевнену поведінку, гідність, усвідомлює свої переваги і недоліки, з гумором ставиться до невдач. В Оленки – занижена самооцінка, вона пасивна, демонструє показну впевненість. У Юрка – завищена самооцінка, інколи він поводить себе агресивно, ставиться зверхньо до товаришів. Найбільшу повагу викликає така поведінка, як у Марійки».*

**Підсумкові завдання (узагальнення, розвиток самоповаги, емоційне завершення тренінгу)**

1. Зачитайте висновки:

- Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою.
- Люди, які поведуться впевнено (гідно), мають реалістичну самооцінку. Вони усвідомлюють свої переваги та недоліки і не надто переймаються, коли програють.

2. Вправа «Ти – молодець!».

Запропонуйте дітям стати в коло і пограти у гру «Ти – молодець!». Для цього кожен по черзі має продовжити фразу: «Я нещодавно навчився (плавати брасом, робити шпагат...)». У відповідь усі разом промовляють: «Ти – молодець!» – і піднімають вгору великий палець.

3. Завершіть заняття аплодисментами.

Додаток 3.1

