

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 3. Самооцінка і поведінка людини

Мета



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

Результати навчання



Наприкінці заняття учні:

- *називають* види самооцінки (завищена, занижена й 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* відмінність 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 у 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 у групах «Упевненість і самовпевненість»	6 хв
Підсумкові завдання	4 хв
Усього тривалість	40 хв

Стартові завдання (зворотний зв'язок із попереднім заняттям, актуалізація нової теми, повторення вивченого у 3-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 або навпаки. Наприклад: «Я — Олесь. Мені легко кататися на велосипеді. Я — Олег. Мені складно спілкуватись із продавцем у магазині». Почніть з себе, щоб дати дітям зразок відповіді.

Якщо у класі надто багато учнів або у вас не вистачає часу, виконайте цю вправу в парах.

4. За допомогою презентації або малюнків у Завданні 1 в Роздавальних матеріалах для учнів запропонуйте дітям згадати види самооцінки, які вони вивчали у 3-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, творчість. 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?

145

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. Отже, як 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 потрібно 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 в 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 робить 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 Роздавальних матеріалах для учнів).*

Запитання для обговорення:

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

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 перемоги у будь-який спосіб, ставиться до інших зверхньо, принижує їх, поводить агресивно. Такі люди часто конфлікують 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 поведуться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно.

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 Роздавальних матеріалів для учнів, скласти прислів'я, зачитати їх та назвати поведінку, яку вони описують.

Робота у групах «Упевненість і самовпевненість» (вчити дітей розпізнавати впевненість і самовпевненість)

1. Слово вчителя: «Із самооцінкою пов'язані такі риси характеру, як упевненість і самовпевненість. Дехто плутає ці риси характеру, хоча вони абсолютно різні. Впевнена в собі людина має адекватну самооцінку, усвідомлює

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

свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А самовпевнені люди часто мають завищену, а іноді й занижену самооцінку. Вони демонструють показні хизування сміливістю і 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 (впевнена 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 із Роздавальних 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

Підсумуйте: «Марійка має адекватну самооцінку, впевнену 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 тощо*)». У відповідь усі разом промовляють: «Ти — молодець!» — і підіймають угору великий палець.

3. Закінчіть заняття оплесками.



Додаток 3.1

