



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

Розбудова самооцінки



Мета

Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки;
- *оцінюють* рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки;
- *пояснюють*, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків;
- *аналізують* вплив критики на самооцінку;
- *демонструють* уміння адекватно ставитися до критики сторонніх людей.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, реквізити до вправи «Маленькі добрі справи» (хустинка, палиця, окуляри, кошик тощо).
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 1.1 за кількістю учнів для знайомства.
- Запропонувати волонтерам підготувати в ролях притчу «Віслюк».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Міні-лекція «Психологічна рівновага і самооцінка»	5 хв
Перегляд відео	8 хв
Інценування та обговорення притчі «Віслик»	9 хв
Руханка «Гра в коника»	2 хв
Мозковий штурм	3 хв
Інценування «Маленькі добрі справи»	5 хв
Підсумкові завдання	3 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на вступному тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про самооцінку та її вплив на психологічну рівновагу людини».
3. Вправа на знайомство.

Роздайте учням малюнок сонця (*Додаток 1.1*). Скажіть вступне слово до вправи: «Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, вартої любові, поваги і всього найкращого у житті. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно висвітлює тільки ваші найкращі риси. Запишіть на промінчиках те, що висвітило чарівне сонце».

4. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і зачитати написане. Морально підтримайте тих, кому складно знайти у собі позитивні риси, запропонуйте іншим учням допомогти їм у цьому.

Міні-лекція «Психологічна рівновага і самооцінка» (ознайомити з поняттям та ознаками психологічної рівноваги, пояснити значення позитивної самооцінки для підлітків)

Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що всі наші почуття є дуже важливими та відчувати почуття радості, щастя, задоволення значно приємніше ніж почуття суму чи пригніченості. Душевного комфорту можна досягти, лише перебуваючи в гармонії емоційної, інтелектуальної та духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою, або психологічним благополуччям.

Найголовнішою передумовою психологічної рівноваги є здорова самооцінка».

- Дайте визначення: «Самооцінка — це ставлення людини до себе, а здорова самооцінка — це позитивне ставлення до себе й адекватна оцінка своїх переваг і недоліків».
- За допомогою презентації та інформації у Роздавальних матеріалах для учнів продемонструйте значення самооцінки та з'ясуйте найпоширеніші причини низької самооцінки (*зовнішність і критика з боку інших людей*).

Підсумуйте: «Здорова самооцінка є основою психологічного благополуччя».

Перегляд відео



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Nuzhno-verit-v--svoih-detey/>

Запитання для обговорення:

- Як ставилися до хлопчика однокласники і вчителі в новій школі? (*Вважали дурним і безперспективним.*)

- Чого він досяг у житті?
- Хто йому допоміг? (*Його мама.*)

Підсумуйте: «Для розбудови здорової самооцінки важливо усвідомлювати свою унікальність, розвивати здібності та не брати близько до серця критику сторонніх людей».

Інсценування та обговорення притчі «Віслюк» (проаналізувати вплив критики на психологічну рівновагу)

1. Запросіть волонтерів прочитати притчу «Віслюк» (Роздавальні матеріали для учнів).

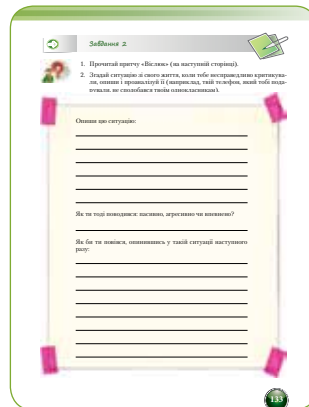
Дійові особи:

- Чоловік
- Син
- Перехожі критики (4 особи)
- Автор.



Запитання для обговорення:

- Що робили перехожі?
 - Як чоловік із сином реагували на критику?
 - Чи була вона корисною для них? Чи правильний висновок зробив чоловік?
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- До чієїх порад варто прислухатися? (*До порад дорослих, яким ти довіряєш; доброзичливих порад друзів.*)

Підсумуйте: «Інколи корисніше не слухати чужих порад, а діяти згідно з планом. Адже своє життя проживаємо ми, а не сторонні порадики».

Руханка «Гра в коника» (вправа на зняття емоційного напруження)

- Попросіть групу стати у велике коло. У ході гри учасники плескають долонями по колінах, імітуючи стукіт копит, та виконують деякі інші ваші команди.
- Зігніть коліна і починайте у повільному темпі. Щойно створиться ритм і вся група буде залучена до гри, починайте давати різні команди та демонструвати відповідні рухи. Учасники повторюють за вами.

Команда	Дії
Кінь скаче галопом	<i>Плескати по коліна швидше</i>
Кінь перестрибує паркан	<i>Підстрибнути</i>
Галопом по воді	<i>Ляскати по щоках</i>
З'являються індіанці	<i>Кричати імітуючи індіанців</i>

Перейти на рись	<i>Бити повільно по колінах</i>
Глядачі спостерігають	<i>Руки над очима</i>
Повернути направо	<i>Нахилитися праворуч</i>
Повернути наліво	<i>Нахилитися ліворуч</i>

- Як варіант можна виконати руханку «Іподром». Відеоінструкція за посиланням:

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/-podrom/>

Мозковий штурм

- Запропонуйте учням навести приклади маленьких добрих справ, які підвищують самооцінку.

Інсценування «Маленькі добрі справи» (продемонструвати, як можна підвищити самооцінку, допомагаючи іншим)

Слово вчителя: «Коли робиш щось для інших, а не для себе, отримуєш несподіваний бонус — чудовий настрій і задоволення собою».

1. Запропонуйте учасникам об'єднатись у пари з тим, хто сидить ліворуч від них, підготувати і показати пантомімою одну маленьку добру справу, яка здатна швидко підвищити самооцінку (наприклад, допомогти мамі освоїти новий телефон).

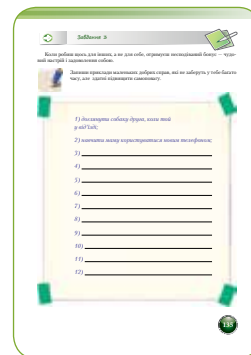
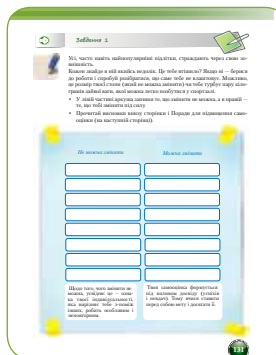
Запитання для обговорення:

- Чому самооцінка підвищується, коли люди роблять добрі справи для інших?

Підсумуйте: «Маленькі добрі справи здатні підняти настрій і підвищити самооцінку».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Здорова самооцінка — основа вашого психологічного благополуччя.
 - Для розбудови здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвинути здібності, не брати близько до серця критику сторонніх людей і пам'ятати, що допомога іншим — ключ до підвищення самоповаги.
2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням учнів*)
 - Виконати Завдання 1, 3 у Роздавальних матеріалах для учнів.



3. Завершення тренінгу.

- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся..., навчив(-ла)ся ...».
- Завершіть тренінг оплесками.

