**Методическая разработка занятия**

**«Самооценка, как стимулирование личности к развитию и совершенствованию»**

*Тема*: «Самооценка, как стимулирование личности к развитию и совершенствованию»

*Цель*: Воспитать развитую личность, обладающую высокой самооценкой.

*Задачи*:

Обучающие:

1. Сформировать понятие о самооценке.

2. Обучение навыкам формирования самоуважения, повышения самооценки.

Развивающие:

1. Развить способности укрепления чувства «я».

2. Развить способность к оптимизации состояний.

3. Развить навыки самоанализа.

Воспитывающие:

 Воспитать личность, обладающую адекватной самооценкой.

*Материально-техническое оснащение занятия:*

* Технические средства обучения: проектор, компьютер, колонки.
* Учебные средства: Лист бумаги, фломастеры.
* Дидактические средства: аудиозаписи разнохарактерной музыки, видеофильма-презентации о работе объединения, презентация к практической части занятия.

*Дополнительные материалы:* Метафорические карты.

*Участники занятия:* возраст 11-15, количество детей 15

*Ход занятия.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Время |
| -1- | -2- | -3- |
| I Организационная часть. | Приветствие детей. Установление эмоционального контакта с детьми. Упражнение: Круг внимания «внутри себя» (что я чувствую на данный момент, какие состояния: радость, грусть, обиду? Проговаривание)Упражнение «Разморозить комплиментами» (все называют комплименты для одного, как если бы он замерз, застыл от обиды.) Выбирается один участник (самый грустный), каждый в группе находит для него хорошие слова.Мотивация на участие в играх (игры на знакомство, простые загадки – на выявление творчества): Упражнение «Броуновское движение»- выбор партнера; «Обнимашки») Участники двигаются в разных направлениях, останавливаются, обнимают партнера, проговаривают фразу «Как я рад тебя видеть.» Похлопывают, поглаживают по спине. Идут по команде дальше. Пока каждый не обнимет каждого в группе. | 5 минут |
| II Основная часть. | Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу.)Смотрите ли вы в зеркало? Какие слова вы говорите себе, когда смотритесь в зеркало. Самооценка- это ценность, которую мы видим в себе. Люди с высокой самооценкой обладают сильным чувством своего «я»; они нравятся себе; способны осознавать и контролировать свои внутренние состояния; они обладают четким ощущением смысла.* 1. Как укрепить своё чувство «я»?

Вы считаете себя уверенным человеком или нет? Уверенность означает, что мы доверяем себе. Это подразумевает некую проблему или задачу. При решении которой мы себе доверяем. Уверенность подразумевает некий род компетентности. Уверенность относиться к действиям. Опыт показывает, что трудно иметь уверенность в себе, не имея высокой самооценки.Посмотрите видео «Необыкновенный концерт».<https://yandex.ru/video/preview/?text=ералаш%20необыкновенный%20концерт&path=yandex_search&parent-reqid=1648129042936064-16054335867483812420-vla1-5363-vla-l7-balancer-8080-BAL-4466&from_type=vast&filmId=12418205558485898441>Герой имеет низкую самооценку, не способен сделать выводы из постоянно достигаемых хороших результатов. Вопросы, которые вы можете себе задать:1. Могу ли я искренне принять комплимент, без того, чтобы словесно отклонить его. А также без внутреннего блокирования или корректирования.2. Есть ли у меня опасения, что в один прекрасный день кто-нибудь «выведет меня на чистую воду».3. Могу ли я без колебаний назвать пять качеств, которые мне нравятся в себе?4. Как я реагирую (внутренне и внешне). Когда мне предлагают попытаться сделать что-то, чего я никогда не делал раньше?5. Что я говорю себе, когда я собираюсь сделать что-то трудное или важное?6. на что указывают ваши ответы? Что вы нравитесь себе, что вы хорошо думаете о себе? Или что вы не слишком счастливы быть тем человеком, которым являетесь, критически относитесь к себе и к своим способностям. | 30 минут30 минут |
| Рассказ педагога о деятельности коллектива, просмотр видеофильма-презентации о работе объединения.  | 5 минут |
| Упражнения : Методы, позволяющие приступить к изменениям.* + 1. Комплименты.

Самый простой и эффективный способ принять комплимент- сказать: «Спасибо». Запомните сказанный вам комплимент, впоследствии услышьте его внутри себя или произнесите вслух и скажите: «Спасибо» Поэкспериментируйте с различными интонациями и выражениями лица. Чтобы найти комфортный и органичный для себя вариант. Практикуем перед зеркалом. До тех пор пока не получиться естественно.Отрабатываем в группе. Отвечаем с улыбкой: «Спасибо» на комплименты.* 1. Выведение на « чистую воду».

Спросите себя: что есть такое, что я не хочу, чтобы другие обо мне знали? Может быть, вы не хотите, чтобы они думали о вас, о ваших способностях также плохо, как вы сами? Такой страх связан с ожиданием, а не с реальностью. Проверяем себя реальностью. На самом деле мы недооцениваем себя. Внимательно рассматриваем и рассказываем про других. которые удовлетворены своими достижениями. Выбираем в группе. Отвечаем на вопросы: Что препятствует мне хорошо к себе относиться? Что произошло бы, если бы я хорошо к себе относилась? * 1. Нравиться себе.

На листе бумаги запишите всё, что вам в себе нравиться. (форма ногтей, умение быстро складывать числа, что говорите правду, всё что угодно, любые мелочи.) Оценить все логические уровни: убеждения, ценности, способности, умения, поведение, окружение. Найти всё что работает на вашу уникальную идентичность.* 1. Стараться делать новое.

Пропишите самый наихудший сценарий. Подумайте и пропишите как вы с ним справитесь. Представьте и пропишите как с ним справиться самый успешный человек. Как он будет действовать? Найдите стратегию совпадения, вместо того, чтобы подавлять страх. Если не получиться, возможно. ваш инстинкт не обманывает вас- не делайте то, чего боитесь.* 1. Внутренний диалог.

Настойчивый голос внутри вас влияет на решение задачи. Что вы говорите себе? Напишите и ответьте на вопрос- откуда у вас эти мысли? Кто вам говорил?Что бы вы сказали для поддержки другому человеку, в аналогичной ситуации. Составьте текст: как бы вы постарались помочь ему.Скажите себе все эти слова. Убедительно. Сделайте свой внутренний диалог поддерживающим. Отследите свои изменения состояний, когда вы его проговариваете. внутренний диалог серьезно воздействует на вашу самооценку.* 1. Индикатор самоуважения- или что вы можете сказать о чьей-либо самооценке?

Достаточное самоуважение- человек не нуждается в том. чтобы кому-либо что-либо доказать. То есть обычно он:- не хвастается;-не принижает других;- не пускает пыль в глаза;- не похваляется знакомством с видными людьми;- не занимает слишком много места в беседе;Люди, которые это делают имеют низкую самооценку. Человек с достаточным самоуважением ведёт себя так:- проявляет спокойную уверенность;- принимает комплименты, зная себе цену;- ведёт себя вполне скромно;- ценит других людей, проявляет интерес к ним и их достижениям;- не беспокоиться по поводу получения знаков признания от окружающих.Язык тела: держаться прямо. Спокойно. Размеренны в движениях, решительны, у них хороший контакт газ.Подумайте и приведите пример людей. Которые так себя ведут. Представьте, что вы наблюдаете за собой извне. Как вы можете внедрять в собственный репертуар эталоны самоуважения.Покажите эталоны самоуважения в походке, во взгляде. |  |
| Валеопауза. Упражнение на саморегуляцию психического состояния- снятие напряжения.(физкультминутка)  | 5 минут |
| Проведение практической работы. Повышение самооценки.* + 1. Поведение «как если бы.»
		2. Акцентирование того, что работает.
		3. Позитивная инвентаризация.
		4. Принятие себя так (им.ой),как есть.
		5. Установление отношений сотрудничества между своими конфликтующими частями.

Упражнения: 1. «Поведение «как если бы.» Войдите в класс уверенной походкой, выпрямитесь, сотрите на того к кому обращаетесь, говорите медленнее обычного. Попросите об услуге. Упражнения: 2. Акцентирование того, что работает. Использовать «хорошие новости» в качестве энергии и мотивации. Вспомните и проговорите все похвалы, все ваши достижения.Чувства и поведение влияют друг на друга. Измените чувства и измениться поведение.Упражнения: 3. Позитивная инвентаризация.Вспомните сегодняшний день? - Что было хорошо? Проговорите. Повторите ещё раз для кого-то. Похвалите себя. Наградите себя.- Подбадривайте, поддерживайте себя.- Если что-то пошло не так - утешьте себя.- Вспомните то, что получалось хорошо.- Вспомнить своё счастливое чувство- приятное, измените своё состояние.Упражнения: 4.. Принятие себя так (им.ой),как есть.Это не означает отрицание имеющихся трудностей. Стоит принять себя честно и без обвинений. Признавая, но не осуждая свои ограничения и слабости.Упражнения: 5. Установление отношений сотрудничества между своими конфликтующими частями. Мы прекращаем попытки подавить конфликтующие части. Это относиться к конфликту между силой воли и сопротивляющейся частью.Проясните позитивные побочные следствия, которые имеет плохая привычка, что за вознаграждение она вам дает. (Вы отвлекаетесь? Отдыхаете? Это время подумать? Это ощущение взрослости? Это даёт чувство товарищества?)Назовите альтернативные пути для удовлетворения своих нужд, потребностей.Устаревший способ реагирования уйдет, если анатомируйте свой страх.Признайте. Что нежелательное чувство или поведение имеют ценность, но найдите альтернативные качества, которые вызывают восхищение, отличии от вредных форм поведения.Упражнение: 5. «Мы любим тебя»Группа прикасается к ребенку любой частью тела, создавая единый объект. Все проговаривают 7 раз фразу «Мы любим тебя».Упражнение: 7. «Я тебя понимаю и уважаю»Группа делиться на пары. Один нападает вербально, другой отвечает фразой: «Я тебя понимаю, уважаю твое мнение, но мне не нравиться, что ты кричишь, я чувствую (описание чувств), подумай, пожалуйста, об этом.Упражнение: 8. «В магазине - очередь»Назначаются разные персонажи, у каждого своя задача: один – опаздывает, другой – любит общаться, третий –ссорится по телефону, но каждому нужно купитьУпражнение: 9. «Одно целое» Участники делятся на пары,или на тройки, или нвсе вместе, (всегда меняются партнеры) и выполняют одно целое – изображают в группе: одно животное, один предмет и т.д.Работа над литературной композицией по теме, оправдывая каждое действие, искать убедительные мотивировки. Михаил Зощенко «Храбрые дети.» |  |
| III Заключительная часть. | Создание положительного настроя у детей на взаимодействие с педагогом и дальнейшее посещение занятий Упражнение 1. «Благодарность партнеру, сказать каждому в группе. группе»,Упражнение 2. «Мы будем всегда» - тесно обняться. | 5 минут |
| Подведение итогов. Какие навыки по развитию самооценки и самоуважению вы узнали и натренировали? (рефлексия). Выводы: * 1. Каждую секунду мы можем чувствовать себя свободным и уверенным. Иметь адекватную самооценку.
	2. Понимание уровня своей самооценки. страхов, умение работать с ними дает навык уверенного поведения. Страх, как любое переживание является полезным, когда точно выполняет свои функции.
	3. Навык уверенного поведения, адекватная самооценка дает возможность развить творческий потенциал личности.
 |
|  | Итого: Тема делится на 3 занятия. |  |