

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГАНЧУКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тренинговое занятие для подростков для поднятия самооценки

Цель: повышение самооценки подростков.

Задачи:

- ✓ Установление связи между самооценкой и лидерскими качествами;
- ✓ Мотивация на повышение самооценки;
- ✓ Технологии повышения самооценки.

Занятия проводятся в тренинговой форме. На этих занятиях дети учатся формировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя друг друга. После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали себя в той или иной ситуации, мотивируют свои поступки. Слияние с общиной и коллективное действие избавляют от застенчивости и ощущения личной вины. Появляется гармония внутреннего мира с внешним миром, полным опасности, в котором нужно ставить реальные цели и достигать их. Это дает участникам возможность осознавать свои успехи, изменения, наметать план применения этих достижений в дальнейшем, а также дает возможность ведущему контролировать эффективность тренингового процесса.

1. Лекция «Самосознание личности»

Диагностика по методике Дембо-Рубинштейна «Самооценка».

Внутренний мир личности, ее самосознание всегда находились в центре внимания не только философов, ученых, но и писателей и художников. Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. Первоначально вопрос о «Я» соотносился главным образом с познанием человека самого себя как существа мыслящего – в этом значении и нужно понимать слова Декарта «Я мыслю, следовательно, существую». Но потом стало очевидно, что человеческое «Я» гораздо глубже и не исчерпывается только мыслительными свойствами. В состав «Я» входит все то самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе («образ Я») и с тем, каким он хотел бы быть.

Проблема самосознания сложна. Каждый человек имеет множество образов своего «Я», которые существуют разных уровнях развития, в разных ракурсах, каким воспринимает себя сам человек в настоящий момент, каким он мыслит идеал своего «Я», каким это «Я» станет, если все задуманное сбудется, как это «Я» выглядит в глазах других людей и т.д. Будучи субъектом познания, человек, вместе с тем, выступает и как объект по отношению к самому себе.

Что такое самосознание? В психологической науке принято следующее определение: «Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный «образ Я»».

Образ «Я» – это не просто представление о самом себе, социальная

установка, отношение личности к себе. Поэтому в образе «Я» можно выделить 3 компонента.

1. Познавательный (когнитивный) – знание себя, самосознание.
2. Эмоционально-оценочный – ценностное отношение к себе.
3. Поведенческий – особенности регуляции поведения.

Возможно существование и фантастического «Я». В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей.

Все «Я» уживаются в человеке одновременно. И если одно из «Я» будет преобладать над другими, это может отразиться на его личности.

Например, хотеть быть сильным и не заниматься спортом. Желаемое не совпадает с действительностью. Степень правильности «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов – самооценки личности, т.е. оценки личностью самого себя, своих качеств и места среди других людей.

С помощью самооценки проходит регуляция поведения личности. Деятельность и общение дают важные ориентиры для поведения. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его качествам и поступкам.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем его самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я». Такая самооценка показывает, какую по степени трудности цель ставит перед собой человек. Психолог Джеймс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний.

$$\text{Самооценка} = \text{Успех} / \text{Притязания.}$$

Формула свидетельствует о том, что стремление к повышению самооценки может реализоваться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, и в случае успеха уровень притязаний повышается, человек готов решать более сложные задачи, при неуспехе – наоборот.

Люди, мотивированные на успех, ставят перед собой определенные положительные цели, достижение которых расценивается как успех. Они изо всех сил стараются добиться успеха; выбирают соответствующие средства и способы, чтобы кратчайшим путем достигнуть цели.

У людей, мотивированных на избежание неудач, главная цель не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Такие люди не уверены, боятся критики, и если есть сомнения успеха в работе, то это вызывает отрицательные эмоции. Человек не испытывает удовольствия от своей деятельности, избегает ее.

Обычно в результате он оказывается не победителем, а побежденным. Таких людей нередко называют неудачниками.

Чтобы достичь успеха, человек должен предъявлять требования к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере добивается успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки,

Очень много для достижения успеха значит и представление человека о своих способностях, необходимых для решения задачи. Установлено, что люди, имеющие высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи переживают меньше, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них развиты слабо.

Психологи пришли к выводу, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку.

Упражнение на самоидентификацию. Кто Я?, Какой Я?

Материал: тетрадные листы бумаги, ручки.

Инструкция: написать 10 ответов на вопрос «Кто Я?» и 10 ответов на вопрос, «Какой Я?».

При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции – все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с «я».

После выполнения задания ребята складывают листочки на стол. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все пытаются угадать, о ком идет речь. При этом ведущий может сказать, что не будет зачитывать очень личные характеристики. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина.

Рефлексия