

Тема урока «Познай самого себя» обществознание бкл.

Цель урока - создать условия для развития общеучебных, коммуникативных и личностных учебных действий, направленных на систематизацию представлений о познавательной активности подростков.

Задачи:

- ученик знает о необходимости формирования компетенции личностного самосовершенствования

-*ученик понимает основные различие* навыков критического и аналитического мышления;

-ученик осознает важность метода коррекции самооценки и своих личных качеств;

Оборудование: ПК, мультимедийная установка, доска, учебник

План урока:

1. Понятие самооценки и ее содержание
2. Кто и что влияет на самооценку подростка
3. Как подросток может формировать свою самооценку

Ход урока.

Организационный этап. Этап мотивации (самоопределения) к деятельности - (приветствие, создание позитивного настроения).

Цель: подготовка учащихся к учебно-познавательной деятельности, которая будет доминировать на основном этапе занятия..)

Ребята, скажите, а задаете ли вы себе вопросы типа «Кто Я», «Какой я?».

Ответы детей.

Вы можете на них дать ответ на основе полученных знаний по обществознанию?

Ответы детей.

Приведите примеры.

(Ребята могут определить свой тип темперамента, назвать свои черты характера, указать свои способности, оценить свои эмоции и чувства)

Актуализация знаний учащихся

Цель: актуализировать знания учащихся, побуждение к действию.

Ребята, а задавал ли кто себе вопросы: «А как я выгляжу в глазах окружающих?», «А что они думают про то, как я выгляжу?», «Я лучше остальных или нет?». Я думаю, что подобные вопросы вы задаете себе очень часто. Ведь одним из важных моментов в развитии личности подростка является развитие самооценки, появления интереса к своей личности, возникновения потребности сравнивать себя с другими.

И именно поэтому, мы сегодня поговорим о вашей самооценке.

Этап воспроизведения и коррекции знаний, навыков и умений учащихся, необходимых для творческого решения поставленных задач

Цель: актуализация опорных знаний и умений, формирование познавательных мотивов. Определение целей занятия, организация действий учащихся по их выполнению. Обеспечение активности каждого учащегося.

Ребята наш сегодняшний разговор о самооценке я хотел бы начать словами французского поэта XV века Франсуа Вийона (*обращаясь к эпитафии, написанному на слайде*) – каждому человеку приходится всю жизнь, порой, не отдавая себе в том отчета, познавать самого себя, узнавать что-то новое.

Как вы думаете, какой смысл заключен в словах французского поэта?

Ответы детей.

Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. Особенно этот интерес проявляется в подростковом возрасте, когда вы

страдаете от непонимания со стороны взрослых, от смятения чувств, от противоречивости интересов, стремлений.

Итак, попытаемся ответить на вопрос: *Что же такое самооценка?*

Ответы детей.

Учитель подводит итог ответов детей.

Из состава самого слова мы определяем, что самооценка-это оценка человеком самого себя. Повторим определение понятия «самооценка» и запишем его в тетрадь.

Что человек может в себе оценить?

Ответы детей - Свой внешний вид, свое поведение, свои черты характера, свои чувства, эмоции т.д

В зависимости от того как подросток сам себя оценивает, выделяют следующие уровни самооценки, давайте запишем их в своей тетради в форме схемы.

Самооценка

Заниженная адекватная завышенная

(средняя, правильная, реалистичная)

Ребята попытаемся определить, что каждый уровень означает, для этого выполним задание.

Задание на слайде.

Подбери подходящие описания слов:

реалистичная самооценка,

заниженная самооценка,

завышенная самооценка.

– это когда человек видит себя таким, какой он есть на самом деле.

– это когда человек принижает свои способности. Это делает его неуверенным и тревожным.

– это когда человек превозносит свои способности, а успехи окружающих принижает.

Давайте составим словесный портрет людей с заниженной, завышенной самооценкой и адекватной.

Ребята, сидящие на первом ряду совместно составляют словесный портрет человека с низкой самооценкой, ребята со 2 ряда опишут людей с высокой самооценкой, ребята с третьего ряда назовут черты и качества человека с адекватной самооценкой.

Вы также совместно думаете над тем, как внешне выглядит человек с той или иной самооценкой, так как после вашей совместной работы, представитель от каждого ряда должен будет показать человека с той или иной самооценкой.

Время для обсуждения 3-5 минут.

Работа ребят в группах. Пантомима.

Подведение итогов детей, вывод итогов на слайд.

<i>Люди с низкой самооценкой</i>	<i>Люди с адекватной самооценкой</i>	<i>Люди с высокой самооценкой</i>
Неуверенны в себя	Уверенные в себе	Переоценивают себя
Тревожны	Реально оценивают свои возможности и способности	Обидчивы
Безынициативный	Стараются не совершать ошибок	Подозрительны
Боятся совершать ошибки	Воспринимают себя такими, какие они есть	Агрессивны

Постоянно мечтают о физическом совершенстве	Знают как можно достигнуть высоких результатов	Делают ошибки и учатся на них
Не умеют принимать комплименты	Находчивы	Принимают свой физический облик таким какой он есть, даже если он не совершенен
Бывают либо болтливы и высокомерны, либо робки и унижены	Общительны	Спокойно воспринимают комплименты
Пытаются командовать другими или позволяют веревки вить из себя	С чувством юмора	Заботятся о своем физическом и эмоциональном здоровье
Либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние	Оптимисты	Критикуют других

Физ минутка

А теперь ответим на вопрос кто может влиять на формирование того или иного уровня самооценки? *(ответы детей).*

Ребята подумайте и выскажите свою точку зрения.

(Могут быть ответы детей: родители, друзья, одноклассники, учителя, успехи и т.д.)

Что может влиять на формирование того или иного уровня самооценки?

(успехи, неудачи, достижения, успеваемость)

Ребята, а как вы думаете, что является решающим в развитии личности подростка?

Своя собственная самооценка или оценка других людей?

Важным является то, что личность подростка развивается только тогда, когда он соотносит свою оценку с той оценкой, которую он заслужил среди окружающих его людей.

Как вы думаете можно ли изменить уровень самооценки? *Ответы детей*

Этап контроля усвоения, обсуждения допущенных ошибок и их коррекция

Конечно, можно. Существуют специальные методы самовоспитания, позволяющие человеку сформировать у себя правильную самооценку.

Что такое самовоспитание? Ответы детей.

Самовоспитание – изменение себя к лучшему.

сейчас вы узнаете, какие же методы изменения своей самооценки существуют. для этого открыли учебник на стр. ____ и самостоятельно про себя прочитайте про методы самовоспитания.

После того как вы прочитаете, мы обсудим прочитанное.

О каких методах самовоспитания вы узнали?

Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе?

Например, человек с низкой самооценкой страдает от того, что не проявляет инициативу в каком-нибудь деле?

Ребята сформулируйте самоприказ, позволяющий исправить этот недостаток?

«Прояви инициативу!»

Метод самовнушения позволяет владеть собой в трудных ситуациях, позволяет избавиться от многих недостатков.

Для этого, например, вы можете дома встать напротив зеркала, и в течение 1-2-минуты смотреть на свое отражение и говорить короткую фразу в виде положительного

утверждения, например «Я смогу выполнить порученное мне задание», «Я уверен себе», «Я красивый!»

Для людей с низкой самооценкой можно порекомендовать способ самоободрения.

Нарисовать солнце, в центре солнца написать свое имя. Нарисовать как можно больше лучей у солнца. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что о себе знаете. Если человек не может сам написать, то можно обратиться за помощью к близким людям.

Нарисованное солнце будет ответом на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?, Почему я уникальная личность?»

С методом самостимуляция вы познакомитесь самостоятельно, прочитав домашний параграф.

Этап включения в систему знаний и повторения

Ребята формирование правильной самооценки медленный, но вполне реальный процесс, требующий усилий и достаточного времени.

Только поставив цель и приложив упорство и терпение для достижения цели, можно добиться положительного результата.

В виде памятки я хотел бы вам раздать советы, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки, а ребятам с заниженной самооценкой искоренить ее.

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.

4. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

5. Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!

Этап рефлексии деятельности на уроке (подведение итогов занятия) (4-5 мин).

Цель: самооценивание учащимися своей деятельности.

Что же вы ребята сегодня на уроке узнали?

Что такое самооценка?

Кто оказывает влияние на формирование самооценки?

Что существуют методы самовоспитания, которые позволяют изменить самооценку подростка.

Ответы детей.

Выставление отметок

Домашнее задание. параграф 2, вопросы к параграфу на стр24