

# Самооценка. Самореализация

## Занятие: навыки самопрезентации

**Ц е л ь:** ознакомить учащихся с основами самопрезентации. **Самопрезентация** – это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его. Самопрезентация происходит независимо от наших желаний. В любом случае мы производим какое-то впечатление на окружающих, хотим мы этого или нет. Но этими впечатлениями можно управлять сознательно. Важность самопрезентации понимали еще наши предки. Вспомните пословицы и поговорки на эту тему ("встречают по одежке – провожают по уму", "по одежке протягивай ножки", "по сеньке шапка", "не в свои сани не садись" и т. Д.)

Как вы понимаете эти пословицы?

Впервые человек сознательно заявляет о себе, требуя внимания к своей персоне, в трехлетнем возрасте. "я – сам" – это категоричное высказывание является девизом кризиса трех лет, когда ребенок стремится к самоутверждению.

Но успешно самопрезентация реализуется далеко не у всех. Человеку с негативным самовосприятием труднее преподнести себя в выгодном свете.

Зависит ли успешность самопрезентации человека от его типа нервной системы и темперамента?

Сангвинику легче собраться с мыслями при устройстве на работу, продумать предстоящую беседу с работодателем.

Холерики очень импульсивны, деятельны, активны, возбудимы, эмоциональны. Им труднее сдерживать свои эмоции и чувства. Флегматикам нужно активизировать свою мыслительную деятельность, мобилизовать внутренние ресурсы своего организма. Иначе они могут произвести впечатление людей безынициативных, вялых. Для меланхолика, который незначительный пустяк может воспринять как жизненную драму, устройство на работу – экстремальная ситуация. Особенности темперамента и нервной системы необходимо учитывать, но не стоит абсолютизировать. Уверенный и раскованный сангвиник может произвести на работодателя отвратительное впечатление, если он бестактен и невоспитан, а меланхолик будет принят на работу, несмотря на робость и неуверенность, если произведет впечатление серьезного, интеллигентного человека и профессионала. Влияние воспитания и уровня образования,

подкрепленное специальными навыками, способно "перевесить" все остальное.

**Занятие:** Что такое характер

**Цели:** знакомство с понятием "характер"; анализ способов формирования характера.

"...однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронтоне одного из знаменитых храмов: "познай самого себя". Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том, что эти греки – довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой "пятиклассный" ум не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен в том, что знаю себя, притом достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться", – пишет ю. М. Орлов в замечательной книге "восхождение к индивидуальности".

У каждого человека все те психологические качества, о которых мы говорили, и еще многие другие, соединяются, образуя характер. В переводе с древнегреческого слово "характер" означает "чеканка", "печать". В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливают характер человека, а с другой – характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения. Трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый наругать. Но все-таки смелым или грубым мы называем только того человека, для которого такое поведение – типично.

Характер отражает отношение человека к окружающему миру. В системе отношений выделяют четыре группы черт характера, свидетельствующих об отношении человека к другим людям: общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость и др.; об отношении человека к своему делу: трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность и др.; об отношении человека к самому себе: скромность, тщеславие, самокритичность; об отношении человека к вещам: аккуратность, бережливость и т. Д. Черты характера во многом определяют поведение человека – способы действий в типичных ситуациях. Большое влияние на поведение человека оказывают и его индивидуальные особенности. В зависимости от того, какая из этих особенностей преобладает, в характере человека выделяют интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. Говоря об интеллектуальных чертах характера, имеют в виду прежде всего сложившиеся качества ума (сообразительность, наблюдательность и др.). В эмоциональных чертах проявляется отношение к явлениям действительности (возбудимость, рассудочность и т. Д.), а также преобладающие настроения. Волевые черты характера определяют умение и готовность человека сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей (решительность, целеустремленность). Всего насчитывается более

тысячи черт характера.  
 Какие из перечисленных свойств характера вы отмечаете у себя? Какие еще черты характера вы можете в себе отметить? Запишите их.

**Задание 1.**

Азбука		характера
А аккуратность	к	у
Б бестактность	л	ф
В ворчливость	м	х
Г гордость	н	ц
Д дружелюбие	о	ш
Е естественность	п	щ
Ж жадность	р	э
З злопамятность	с	ю
И искренность	т	я

**Задание 2.**

Запишите в один столбик черты своего характера, которые помогают в жизни, а в другой – те, которые мешают. Какой столбик оказался больше?

**Занятие: За что ставится оценка?**

**Цель:** на основе знаний о требованиях к ответам подвести учеников к осознанию необходимости правильной подготовки к урокам.  
**Ведущая идея:** отметка – количественное отражение оценки качества ответа ученика.

Работа с понятиями: "отметка", "оценка", "качество ответа".

**Психолого-педагогическая теория.**

"оценка должна служить главной цели – стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность школьника. Содержательная оценка – это процесс соотнесения хода или результата деятельности с намеченным эталоном для: а) установления уровня и качества продвижения ученика в учении и б) определения и принятия задач для дальнейшего продвижения. Такая оценка одновременно становится стимулирующей для школьника, так как усиливает, укрепляет, конкретизирует мотивы его учебно-познавательной деятельности, наполняет его верой в свои силы и надеждой на успех. Содержательная оценка бывает внешней, когда ее осуществляют учитель или другие ученики, и внутренней, когда ее дает себе сам ученик. При формировании внутренней содержательной самооценки учеником своей учебной деятельности особое значение приобретает раскрытие школьнику смысла, цели учения, образования. Дело в том, что школьник, как правило, ориентируется на внешние, а не на внутренние стороны жизни. Суть же учения – преобразование личности школьника путем присвоения им знаний, умений и навыков, способов мышления и деятельности" (ш. А. Амонашвили. С. 165, цит. По [34]).

"оценочная деятельность учителя обычно осуществляется в форме отметки в журнале (собственно отметка) и в вербальной форме (оценка). Между ними имеется существенное различие. Отметка, которую учитель ставит в журнал, является официальной, выставляемой на основе специально разработанных критериев. Вербальные оценки не контролируются строгими показателями. Самооценка школьника в основном ориентирована на отметки, выставляемые в журнал. Однако вербальные оценки могут играть доминирующую роль в формировании самооценки ученика, особенно если учитель целенаправленно помогает развивать умения анализировать оценочные суждения учителя и тем самым формировать собственную оценочную деятельность учащегося" (Н. Ю. Максимова. С. 42, цит. По [34]).

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент.

В начале урока расставьте таблички с именами на парты ребят. Постарайтесь сначала не прибегать к их помощи, попробуйте вспомнить сами. Для рефлексирующего психолога весьма полезным будет размышление на тему "кто мне запомнился из ребят, а кто – нет и почему?"  
– ребята, как же можно подружиться со школой?  
– что ученик должен делать в школе?  
– давайте прочитаем еще раз правила, написанные в нашей памятке.

#### 4. Изучение нового материала.

Тема нашего сегодняшнего занятия "за что ставится оценка?". (запись в тетради и на доске.)

В жизни мы часто путаем понятия "оценка" и "отметка". На самом деле "оценка" – это мнение учителя о вашем ответе, а "отметка" – это цифра, поставленная в тетрадь или журнал, которая соответствует этому мнению.

### Психологический практикум "Я и школа"

Задание 1. В качестве первого задания можно предложить ребятам проранжировать (расположить на лесенке) все школьные предметы таким образом, чтобы на верхней ступеньке находился самый любимый, интересный, легко дающийся предмет, а на нижней – самый нелюбимый. Задание выполняется в тетради.

Задание 2. Второе задание практикума – анкета "мое отношение к школе". В психологии для изучения внутреннего мира человека часто применяются анкеты и опросники. Они состоят из нескольких вопросов, на которые вас просят ответить.

При ответе на вопросы нужно придерживаться нескольких простых правил. Ø отвечать быстро, не задумываясь. Ø стараться не выдумывать и не придумывать – ведь вы тогда о себе ничего не

узнаете (ну, кроме того, что любите приврать).  
Если на вопрос трудно ответить однозначно, подумайте, случается ли с вами такое редко или часто.

### **Задание 3. Методика "Закончи предложения".**

Информация о заданиях 2–4 дана в дополнительных материалах. После выполнения этих заданий побеседуйте с ребятами о полученных результатах.

– какие предметы больше всего нравятся в классе?

– почему они нравятся?

– какие оценки вы получаете по этим предметам?

– какие предметы не нравятся?

– почему они не нравятся?

– какие оценки вы получаете по этим предметам?

В конце беседы важно подвести ребят к выводу о том, что очень часто нелюбимые предметы и плохие оценки – две стороны одной медали.

– а за что же вообще ставятся оценки?

Попробуйте вообразить себе ситуацию, в которой ученик готовился к уроку, если он получил за свой ответ:

А) три;

Б) пять;

В) четыре;

Г) два.

### **Вопросы в конце занятия.**

А) так все же за что учитель ставит тебе отметку?

Б) могут ли отличаться высказанная учителем оценка и поставленная отметка?

В) о чем важно помнить при подготовке к урокам?

### **Домашнее задание.**

На любом из уроков поставь вместе с учителем свою отметку однокласснику при ответе. Ваши отметки совпали? Почему?

На любом из уроков самостоятельно оцени свой ответ. Сравни твою оценку с оценкой учителя. Кто из вас более точен?

Окончание занятия.

### **Упражнение "Автобиография".**

Инструкция для учащихся. Данная биография рассматривается как документ к портфолио, поэтому, отвечая на вопросы, используйте не односложные, а распространенные предложения, чтобы в итоге получился расширенный обзор автобиографии.

## План написания автобиографии

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Родился (лась) (день, месяц, год, место рождения) \_\_\_\_\_

Образование (класс) \_\_\_\_\_

Информация о родителях, семье (кто родители, сколько детей в семье...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. Дошкольное детство.

\* мое самое раннее воспоминание (что помню, сколько мне было лет)

\_\_\_\_\_

\* друзья, домашние животные \_\_\_\_\_

\* самое яркое воспоминание из дошкольного периода

\_\_\_\_\_

\* чем увлекался(лась) в дошкольном возрасте, ходил(а) ли в детский сад

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* любимые игрушки \_\_\_\_\_

\* детские мечты, желания \_\_\_\_\_

2. Школьная жизнь.

\* первое впечатление о школе \_\_\_\_\_

\* самое яркое событие, связанное со школой \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* кем я хотел(а) быть в 7–9 лет и почему \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* лучшее событие в моей жизни (описать событие, впечатления)

\* моя первая награда (какая награда и за что, впечатления)

\_\_\_\_\_

\* полезные советы (выводы), полученные в результате жизненного опыта

\* самая памятная встреча \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* человек, оказавший на меня большое влияние

\_\_\_\_\_

\* переломный момент в моей жизни (краткое описание)

\_\_\_\_\_

\* отношения с родителями в детстве и в настоящее время

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* взаимоотношения с друзьями, ровесниками и другими людьми

\_\_\_\_\_

3. К профильному обучению.

\*интересы, любимые занятия

\*над чем мне необходимо работать: личностные качества, знания и умения

\*любимые школьные предметы, разделы или темы

\*предметы, которые мне нужны для овладения профессией

\*мои профильные предметы

\*мои успехи по этим предметам (олимпиады: где, когда, какой результат, творческие работы, рефераты и т. П.)

\*какими последними достижениями, открытиями в интересующей меня сфере я могу поделиться (например, в математике, в спорте...)

\*какие есть в этой области нерешенные вопросы, задачи

Автор: Д. п. н., проф.Е.И.Казакова