



УРОКИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Проориентационные занятия в 5–9 классах

Г. РЕЗАПКИНА

Начиная с этого номера, мы будем регулярно печатать «Уроки самоопределения» для учеников 5–8 классов. Классные руководители и учителя-предметники могут проводить их в форме факультативных занятий или классных часов, а также использовать приглянувшиеся упражнения, приёмы и методики на своих уроках и во внеклассной работе.

В этом номере даны разработки первых занятий для 5, 6 и 7 классов, а в следующем номере – для 8-х и 9-х. В дальнейшем материал будет печататься также блоками: для средних школьников и старших.

Говорить, что в ходе этих занятий у всех учеников произойдёт коррекция самооценки и резко поменяются приоритеты и ценности, сформированные и поддерживаемые личным опытом, было бы преждевременно. Очень многое будет зависеть от личности учителя, его педагогического стиля, атмосферы в школе.

Так или иначе, но обратите внимание, что грифа «Немедленно принять к исполнению!» здесь нет и быть не может. Заниматься надо делом, к которому лежит душа, иначе оно превратится и для вас, и для ваших учеников в очередную обзалошку.

**ПЕРВЫЙ УРОК В 5 КЛАССЕ:
КТО Я? КАКОЙ Я? ОБРАЗ «Я» И САМООЦЕНКА**

*Я знаю, как на мёд садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, всё губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю всё, но только не себя.*

Франсуа Вийон

Цели и задачи урока: установление контакта с учениками; создание в классе атмосферы тепла и доверия; информирование учеников о новом курсе (его возможностях и особенностях); принятие правил поведения на уроках; развитие потребности в самопознании; начальное знакомство с понятием «самооценка».

Материалы для урока: к упражнению «Знаете ли вы себя?» желательны бланки; второе упражнение лучше выполнять на их оборотной стороне. После

[111 – 116]
Сценарии
и алгоритмы

122 ▶



урока подписанные листочки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора.

Слова в эпиграфе нашего занятия принадлежат средневековому французскому поэту и философу. На фронтоне древнегреческого храма было написано «Познай себя сам».

• **Как вы понимаете эти слова?**

На каждом уроке вы будете открывать в себе что-то новое. Вы узнаете особенности своего мышления и нервной системы, свои интересы и склонности, уточните черты характера. Эта информация принадлежит только вам, поэтому мы должны соблюдать **конфиденциальность**, то есть закрытость, секретность этой информации. Информация может быть полезной только в том случае, если она достоверна. Поэтому в ваших интересах добросовестно выполнять все задания.

Большинство заданий основано на самооценке, то есть способности человека оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от собственного несовершенства. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

Упражнение «Знаете ли вы себя?»

Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю

Когда ребята выполняют это задание, можно спросить, кто считает, что знает себя на пятёрку, кто – на четвёрку и т.д. Это задание косвенно свидетельствует о реалистичности самооценки учеников.

Упражнение «Кто я?»

В течение пяти минут запишите пять разных ответов на вопрос: «Кто я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Примечание. *Это упражнение при всей его внешней простоте достаточно глубокое и сложное для взрослых. Однако оно необходимо в целях осознания себя как личности.*





Ответы могут отражать ваши увлечения (музыкант, спортсмен, фанат, геймер...) или человеческие качества (ответственный, ленивый, добрый, веселый...). Какие из них можно отнести к положительным, а какие – к отрицательным? Каких характеристик больше? Обратите внимание детей, что это упражнение помогает человеку лучше понять себя, свое место в жизни.

Вы можете предложить желающим прочитать свои записи вслух, не настаивая, ведь в начале урока вы говорили о конфиденциальности. Если в классе сложилась атмосфера интереса и безопасности, можно предложить детям следующую концовку этого упражнения. Вы собирает листочки и зачитываете ответы. Ребята должны угадать автора. Этот вариант позволит ученикам соотнести свою оценку с оценкой других, что очень полезно для формирования реалистичного самовосприятия.

Когда через год ребята выполнят похожие задания, и у них, и у вас появится возможность увидеть, какие изменения произошли в самосознании школьника.

Вопросы по теме урока

- *Что такое «конфиденциальность?»*
- *Почему Франсуа Вийон сказал: «Я знаю всё, но только не себя?»*
- *Как называется способность оценивать себя?*

ПЕРВЫЙ УРОК В 6 КЛАССЕ: КАКОЙ Я? САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

*Я красивый, я сильный,
я мудрый, я добрый.
И всё это открыл я.
Станислав Ежи Лец*

Цели урока: создание в классе атмосферы тепла и доверия; информирование учеников о возможностях и особенностях нового курса; принятие правил поведения на уроках; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятием «самооценка»; мягкая коррекция самооценки.

Материалы к уроку: бланки к упражнению «Какой я?»; второе упражнение лучше выполнять на их оборотной стороне. После урока подписанные листочки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора.

У Чака Норриса как-то спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, – ответил Чак. – Деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Вероятно, знаменитый супермен реально оценивал свои возможности.

Самооценка, то есть способность человека оценивать самого себя, у всех разная. Один, обладая скромными способностями, уверен в себе. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от недовольства собой.



О том, как опасна низкая самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие учёные спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нём мало кто знает.

Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У неё были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и не уверена в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнёров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своём огромном замке.

Эти такие разные люди были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять себя, признать своё возможное несовершенство.

- **Зачем человеку дана способность оценивать себя?**

Упражнение «Какой я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1	2	3	4	5	УМ	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	ДОБРОТА	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	СПРАВЕДЛИВОСТЬ	6	7	8	9	10

Примечание. Качества, приведённые в этом упражнении, ребята чаще всего называют как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики.

Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учеников с неадекватной завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, продумайте стратегию своего поведения в отношении их.

Упражнение «Самый-самый»

Запишите фамилии трёх девочек и троих мальчиков, которых считаете самыми умными, самыми добрыми и самыми справедливыми.

Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые затем собирает учитель, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Можно поинтересоваться, совпадает ли самооценка с высокой оценкой класса, что чувствовали ребята, когда слышали свои фамилии.





Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно если их самооценка завышена. Учителю не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

Сопоставление самооценки и оценки одноклассников даёт богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

Упражнение «Мечтать не вредно»

Вспомните, о чём вы мечтали, когда ходили в детский сад. Запишите свои мечты на листочке. Вспомните, о чём вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чём вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чём вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\frac{\text{УСПЕХ}}{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}} = \text{САМООЦЕНКА}$$

- **Как вы понимаете эту формулу?**
- **Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?**

Главное в этой формуле – самооценка. Он неё зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные – человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует.

Помните тост из фильма «Кавказская пленница»? «Я могу купить козу, – говорит герой фильма, – но не имею желания. Я хочу купить дом, но не имею возможности. Так выпьем за то, чтобы наши желания соответствовали нашим возможностям!»

Неудачник – не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

Если достижения скромные, а запросы непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от невозможности достичь желаемого, одним завидовать, других унижать, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему чего-то должны – родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Есть только два способа повысить самооценку. Попробуйте найти их, используя в качестве подсказки формулу Джеймса (добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязания – достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям).

Как вы понимаете слова «Приравняй свои притязания к нулю – и целый мир будет у ног твоих» (Т. Карлейль, философ и поэт).



ПЕРВЫЙ УРОК В 7 КЛАССЕ: УСПЕХ И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

*Приравняй свои притязания к нулю –
и целый мир будет у ног твоих.*

Т. Карлейль

Цели урока: установление контакта с учениками; создание в классе атмосферы тепла и доверия; информирование учеников о новом курсе (его возможностях и особенностях); принятие правил поведения на уроках; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятиями «самооценка», «уровень притязаний».

Материалы к уроку: бланки к упражнению «Уровень притязаний»; первое упражнение лучше выполнять на их оборотной стороне. После урока подписанные листочки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\frac{\text{УСПЕХ}}{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}} = \text{САМООЦЕНКА},$$

где самооценка – это способность человека оценивать самого себя, уровень притязаний – цели, которые человек ставит перед собой.

Уровень притязаний может быть реалистичным, то есть соответствующим способностям человека, или нереалистичным (заниженным или завышенным).

- **Как вы понимаете эту формулу?**
- **Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?**
- **Выведите из этой формулы значение успеха.**

Упражнение «Успех – это ...»

В течение трёх минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

1. _____
2. _____
3. _____

Человек живёт в гармонии с собой и миром, если уровень его притязаний соответствует его достижениям, его успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

- **Можно ли говорить об успехе по-американски, по-европейски и по-русски?**

Вот как отвечает на этот вопрос князь Петр Дмитриевич Голицын:

«Понятие успеха универсально во всем мире. Успех – это достижение оптимального метода организации своей жизни, как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. В Европе люди ведут себя более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый» мер-





седес и два черных джипа охраны, которые его сопровождают. Но всё это внешние детали. Успех – это мера добра и зла, которое я совершаю в этой жизни. Когда мои дед и бабушка перед революцией 1917 года уехали из России, у них ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарём русской зарубежной церкви. Мой отец работал инженером, и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трёх материках. Вот настоящий успех».

Успех – от слова «успеть». Главное – куда и зачем. Человек успел на самолёт, а самолёт разбился. Один хочет успеть получить орден или должность, другой – вырастить детей, третий – закончить свою работу.

- **Спросите своих родителей, что для них значит успех.**

Упражнение «Уровень притязаний»

Прочитайте следующие утверждения. Если вы согласны, поставьте рядом плюс, если не согласны – поставьте минус.

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.
2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым.
6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.
7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.
8. В своей жизни вы ещё успеете сделать очень многое, больше, чем другие.
9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо.
10. Если бы вам пришлось заново начать жить, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».