**МКОУ «СОШ №1 ст. Кардоникской»**

**Неделя психологии в школе**



**Педагог – психолог Синеокая О.В.**

**Декабрь, 2020**

Уважаемые гости. Одной  из самой  значительной и актуальной тем  в психологии считают проблему становления самосознания и самооценки  личности.   Как только ребёнок начинает  говорить "Я - сам", он совершенствует своё "Я". Это потребность утвердить себя!!! В ходе развития он повышает самооценку и любовь к себе, формирует манеры поведения, общения, развивает интересы... И нам, психологам, надо строить свою работу так, чтобы развивать положительную, адекватную самооценку, которая будет напрямую связана с его успехами на протяжении всего школьного обучения и всей жизни.

- Ребята, сегодня наша работа будет посвящена самооценке.

А что же такое самооценка? Как вы понимаете значение этого слова Конечно, это то, как человек себя оце­нивает, оценивает своё поведение, свои поступки, свои знания.

1. **Упражнение «Оцени себя».**

Детям предлагается оценить себя.

Обсуждение: Спросить, что ребёнку нравится и не нравится в себе?

1. **"Волшебные очки"**

- Ребята, у меня есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!" Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо пишет). "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал". Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

А сейчас послушайте, пожалуйста, сказочную историю.

1. **Сказка «Конфеты»**

В одной хрустальной вазочке жили-были конфеты: Карамелька в простеньком невзрачном платьице, фруктовая Мармеладка и вовсе без платья, соевый Батончик в полосатом комбинезончике, а укра­шала вазу, бесспорно, шикарная, ну просто Супер-конфета в чудес­ном ярком наряде с блестками от знаменитого кутюрье. Эта Супер­конфета строила из себя невесть что, хвасталась своим знатным происхождением.

Она говорила, высоко вскинув голову:

* Мне нет здесь равных! Вы все - из обычного сахара, только я сделана из настоящего шоколада высшего качества.

Когда другие конфеты пытались унять ее бахвальство, шоколадная красавица не унималась.

* Посмотрите на себя!- восклицала она. - У Батончика и Кара­мельки нет даже нижнего белья, носят платье на голое тело. А Марме­ладка и вовсе нагая. Бесстыдница!

И хоть хвасталась шоколадная красавица своим знатным происхожде­нием, модными и красивыми нарядами, а судьба то всех ждала одна - быть съеденными рано или поздно. Вопрос только в том, когда и кем. Шоколадная конфета не сомневалась, что ее выберут первой. Она не видела для себя соперников среди этих невзрачных, неаппетитных сладостей.

Наконец представился случай испытать судьбу. К Белочке, хозяйке хрустальной вазы, пришли гости: Лисичка, Медвежонок и Ежик. Бе­лочка принялась угощать своих друзей конфетами. Лисичка выбрана Мармеладку,

- Потому что больше всего я люблю именно такие конфеты.

 Ежик сказал:

- У меня на шоколад аллергия.

И выбрал Карамелью. Медвежонок был толстоват и не ел шоколад, так как боялся еще больше поправиться, поэтому он выбрал соевый Батончик. Шоколад­ная красавица лежала на дне хрустальной вазы одна-одинешенька и находилась в полном недоумении. Почему? Почему не выбрали ее?

Поскольку все гости получили по конфете, шоколадная красавица досталась Белочке. Хозяйка хрустальной вазы осторожно развернула красивую блестящую обертку, сняла золотинку - нижнюю юбочку. Но что это? Под шикарной одежкой скрывался обыкновенный кусок пла­стилина грязно-серого цвета. Может быть, что-то на кондитерской фабрике перепутали. Может быть, просто кто-то хотел подшутить над Белочкой и ее друзьями. Неизвестно. Но в тот день Белочка и ее гости поняли, что не всегда за прекрасной, шикарной, модной одеждой, скрывается такая же замечательная душа. Недаром говорится: «Не все золото, что блестит».

***Вопросы для обсуждения***

* 1. Какая, по вашему мнению, была самооценка у Супер-конфеты?
	2. Какие в связи с этим у Супер-конфеты возникли проблемы?
	3. Кого из ваших знакомых напоминает вам Супер-конфета?

***Заключительный комментарий***

Действительно, у людей с завышенной самооценкой часто воз­никают проблемы в общении. Они ставят себя выше других, обижают окружающих людей, оскорбляют. Пытаются доказать всем, что они лучше, умнее, красивее остальных.

При заниженной самооценке тоже могут возникать конфликты. Эти люди часто недооценивают себя, боятся, что у них ничего не получится, ничего они не добьются, очень стеснительны, замкнуты.

- Давайте сейчас определим, какая самооценка у вас.

**4. Диагностика.**



«Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показываю: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»).

 А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»).

 На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие.

Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?

 После ответа ребенка, спрашиваю:

«Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле (обвести человечка зелёным карандашом) и каким хотел бы быть (обвести человечка красным карандашом)».

 «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама» (нарисовать человечка синим карандашом), а на какую бы твоя учительница (простым карандашом).

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный».

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

**5. Релаксация**

«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что мы все лепестки прекрасного, цветущего цветка. Мы вместе, солнышко согревает нас, его тепло достаётся каждому поровну, мы тянемся к нему и становимся ещё ближе друг к другу.

Каждый из нас красив по-своему, а вместе мы составляем цветок. А теперь каждый из нас проговорит про себя: мне хорошо, кругом мои друзья, мне приятно видеть их, говорить с ними, у меня хорошие отношения с ними, я умею общаться с ребятами, потому что я общительный человек и им со мною интересно, также как и мне с ними. Я рад, что мы вместе, я чувствую себя комфортно и уверенно.

Сейчас раскиньте руки в стороны, подтянитесь и откройте глаза.

**6. Рефлексия**

- Интересно было вам на сегодняшнем занятии?

- Что вам понравилось? Что нет?

- До новых встреч.