**Самооцінка і поведінка людини**

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям «самооцінка»; показати, як формується самооцінка і як вона впливає на поведінку людини; навчати розпізнавати ознаки впевненої поведінки людини; показати негативний вплив самовпевненості на здоров’я; виховувати позитивні якості характеру.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Фронтальна робота*

— Характер — це сукупність особистих рис людини, що виявляються в її поведінці та діяльності. Слово «характер» запозичене з давньогрецької мови.

Його первісне значення — ознака, риса, особливість.

— Доберіть прикметники до слова «характер». *(Добрий, залізний, поганий, лагідний, важкий тощо)*

— Назвіть риси гарного *(поганого)* характеру.

— Доберіть протилежні риси характеру.

Добрий —

чуйний —

сміливий —

роботящий —

— Прочитайте в лівому стовпчику слова та доберіть до них тлумачення з правого.

А Відповідальність — 1 уміння ділитися з іншими.

Б Щедрість — 2 нечуйне ставлення до людей.

В Байдужість — 3 ставлення до людей з пошаною.

Г Повага — 4 дотримання обіцянок.

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся більше про риси характеру людини.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Повідомлення вчителя**

— Подивіться одне на одного. Чи однакові ми зовнішньо? Чи однакові у нас думки, почуття, здібності, уподобання? Людина живе у світі. Спілкується з іншими людьми, навчається, розвиває свої здібності, досягає успіху. Кожній людині необхідно зрозуміти, якою вона є. Коли людина намагається осягнути розумом явища, одержати істинне уявлення про кого- або що-небудь, це називають пізнанням.

Для того щоб стати моральною і вихованою людиною, необхідно добре знати самих себе: і те добре, що є в нас, і наші недоліки. Порівнювати себе з уявним або конкретним ідеалом.

Намагання людини пізнати саму себе визначають як самопізнання. Людина оцінює, які риси позитивні, а які — негативні. Здійснювати самооцінку необхідно чесно і правдиво. Після цього можна замислитися над тим, як розвивати позитивні риси, а як позбутися негативних, тобто самовдосконалюватися.

Що таке самооцінка?

Самооцінка — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя *(навчанні, спорті, стосунках)*.

Самооцінка є продуктом життєвого досвіду *(наших успіхів і невдач)*, а також залежить від ставлення до нас інших людей.

В українській культурі традиційно схвалюють скромність і критичне ставлення до себе. Тому хтось може подумати, що краще недооцінити себе, ніж переоцінити. Однак ніщо так не завдає шкоди досягненню життєвого успіху, як занижена самооцінка. Вона породжує тривогу, сумніви і страхи, блокує інтерес до всього нового, посилює психологічне напруження і стрес. І навпаки, позитивна самооцінка, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення і відіграють вирішальну роль у самореалізації.

Важливо, щоб позитивна самооцінка була адекватною *(реальною)*, адже надмірно завищена самооцінка також може призвести до розчарувань, психологічних травм і погіршення стосунків.

Найкращою є адекватна позитивна самооцінка, коли людина реально зважує свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого в житті. Таку самооцінку ще називають здоровою.

Діти, які добре ставляться до себе, почуваються спокійнішими, ніж ті, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах. Вони знають собі ціну і тому менше переймаються через критику і невдачі. Вони ставлять перед собою реалістичні цілі і зазвичай досягають мети. Такі діти поводяться доброзичливо, краще ладнають з дорослими та однолітками.

Діти, які мають занижену самооцінку, легко піддаються впливу однолітків; надто переймаються з приводу того, що про них подумають; поводяться зухвало, щоб замаскувати невпевненість; руйнують себе, набуваючи шкідливих звичок; заздрять і не вміють радіти успіхам друзів.

— Що таке впевненість?

— Якими є ознаки впевненої поведінки людини?

— Впевненість у власних силах — це готовність витрачати час та зусилля для досягнення позитивного результату. Впевнені люди майже ніколи не здаються, завжди продовжують боротьбу за результат і тому мають більше шансів досягти успіху. Впевненість у власних силах необов’язково залежить від характеру людини. Вона завжди базується на співробітництві та ініціативності.

Впевнена людина вміє правильно оцінювати власні здібності та відповідати за результат як перед собою, так і перед іншими. Впевненість у власних силах — це набір вмінь та навичок, необхідних для успішної активної діяльності.

— Що таке самовпевненість?

— Самовпевненість може негативно вплинути на здоров’я. Трапляється, що впевнена у власних силах людина видає бажане за дійсне, прагне успіху й не докладає для його досягнення жодних зусиль.

**2. Робота за підручником (с. 118–121)**

— Як ви розумієте слово самооцінка?

— З чого складається самооцінка?

*Вправа «Мікрофон»*

— Якою буває самооцінка?

Учитель пропонує учням за допомогою мал. 33 пригадати і розказати, що це означає.

— Прочитайте висновок у підручнику.

— Чи впливає самооцінка на поведінку? Наведіть приклади.

— Чому не слід робити висновків про відсутність певних здібностей після однієї або декількох невдалих спроб?

— Як учинити, якщо щось не виходить? Які поради ви запам’ятали?

*Руханка*

*Гра «Ти — молодець!»*

Учні працюють за завданнями підручника.

— Про які види поведінки ви прочитали?

— Яку поведінку вважають пасивною?

— Яку поведінку вважають агресивною?

— Яку поведінку вважають впевненою (гідною)?

— Яким людям притаманні агресивна і пасивна поведінка?

— Яку самооцінку мають люди, які поводяться гідно у будь-якій ситуації?

— Прочитайте висновок у підручнику.

— Які риси характеру пов’язані із самооцінкою?

— Чи погоджуєтесь ви з думкою, що упевненість і самовпевненість — це однакові поняття? Поясніть чому.

*Робота в групах*

Учні працюють за завданнями підручника.

**3. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Робота в парах**

— Сполучіть початок і кінцівку висловлювання.

А Зі злими — 1 не чекай винагороди.

Б Зробив добро — 2 назад не повернешся.

В Чемна дитина — 3 не хочуть дружити.

Г Брехнею світ пройдеш — 4 гордість батьків.

**2. Читання й обговорення вірша**

НАЙКРАЩА РИСА

Промовив гордий Кипарис:

— Із людських рис для мене прямота — найкраща!

А Липа: — Лишенько! Це глупота.

Людина — хай велика чи мала — пропаща

без щедрості й сердечного тепла.

Озвався Дуб: — Послухайте мене:

твердий характер — ось що головне.

— А гнучкість розуму — то риса неможлива? —

докинула Ліщина пустотлива.

Троянда мовила: — Забули про красу,

а я в собі віки її несу!

Людина мудрі речі наслухала

і тужно так замріяно зітхала:

— Мені б тих рис найбільше осягти —

змогла б я гідно шлях увесь пройти!

*І. Сварник*

— Які найкращі риси обрало кожне із дерев?

— Чому для кипариса найкраща риса — прямота; для липи — щедрість й сердечне тепло; для дуба — твердість; для ліщини — гнучкість розуму; для троянди — краса?

— Яку думку висловила людина? Чи погоджуєтеся ви із нею? Яких рис характеру слід прагнути набувати людині?

**3. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Чому потрібно постійно поліпшувати характер, намагатися контролювати вияв негативних рис та прагнути позбутися їх?

— Поміркуйте і назвіть однакові риси характеру, які можуть бути і в дівчаток, і в хлопчиків.

— Які риси маминого характеру вам подобаються? А татового?

— Які позитивні риси характеру сприяють успіхам у навчанні?

— Які риси характеру стають на заваді вашого авторитету серед товаришів?

— Що саме — впевненість чи самовпевненість — сприяє успіхам у навчанні? стає на заваді авторитету серед товаришів?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 118–121).

**Додатковий матеріал до уроку**

*Таблиця «Риси характеру»*



