

Занятие по психологическому сопровождению предпрофильной подготовки

Самооценка и уровень притязания в профессиональном становлении личности

Цель: создание условий для осознания подростками того, что самооценка является важной составляющей профессионального становления личности.

Задачи:

- дать определение самооценки и уровня притязаний;
- познакомиться с видами самооценки;
- определить самооценку у себя;
- выявить влияние самооценки на выбор будущего пути;
- познакомиться с программами повышения и поддержания самооценки.

1. Вводная беседа.

Тема нашего сегодняшнего занятия - «Самооценка и уровень притязаний в профессиональном становлении личности».

Начнём с самооценки. *Что обозначает данный термин? Как вы думаете.*

(Ответы учащихся).

Самооценка- оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

(Записывают в тетрадь)

Термин «самооценка» подчёркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствует жизненный опыт. Поэтому **самооценка меняется в течение жизни, в зависимости от жизненных обстоятельств.**

От значения самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность, отношение к успехам и неудачам.

2. Основная часть

1) Тест «Как у тебя с самооценкой» (Приложение 1)

2) Виды самооценки.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Неадекватная бывает завышенной и заниженной.

-Исходя из этого, скажите, когда мы говорим о человеке, что у него адекватная самооценка?

(ответы учащихся)

Человек с адекватной самооценкой:

-реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества;

-хорошо адаптируется к изменяющимся условиям жизни;

-активен;

-стремится к достижению успеха;

-самостоятелен;

-уверен в себе, в том, что собственными усилиями могут добиться успеха;

- общителен.

-Скажите, человек с завышенной самооценкой, какими качествами обладает?

(ответы учащихся)

Человек с завышенной самооценкой:

-верит в себя, в свои силы;

-переоценивает результаты своей деятельности, внешности;

-охотно бракует всё, что делают другие;

- стремится всех удивлять и покорять;
- неудачи объясняет «происками» окружающих;
- ставит перед собой нереальные цели;
- расхождение между самооценкой и реальными возможностями могут привести к тревожности, эмоциональным срывам, понижению уверенности в себе.
- Какими качествами обладает человек с заниженной самооценкой?

(Ответы учащихся)

Человек с заниженной самооценкой:

- неуверен в себе;
- стремится быть незаметным;
- застенчив, робок;
- имеет трудности в общении;
- видит в себе только недостатки и постоянно думают о них;
- не ставит перед собой трудные цели, т.к. не уверен, что сможет достичь их.

3)Взаимосвязь самооценки и уровня притязаний.

-Самооценка тесно связана с уровнем притязаний. Как вы думаете, что обозначает данный термин?

(Ответы детей)

Уровень притязаний - стремление к достижению целей той степени сложности, на которые человек считает себя достойным.

-Как вы думаете, связаны ли между собой уровень притязания и самооценка? Как?

(Ответы детей)

4)Влияние СО и УП в профессиональном становлении личности.

-Как вы думаете СО влияет на постановку наших жизненных целей, планирование будущего? Как?

(Ответы учащихся)

-Как влияет СО на планирование нашего профессионального будущего?

(Ответы учащихся)

5)Упр. «Составляем проф. план» (2 группы)

1)1 группа: составьте проф. план человека с заниженной самооценкой и низким уровнем притязаний.

2 группа: составьте проф. план человека с завышенной самооценкой и завышенным уровнем притязаний.

2) обсуждение планов.

-Как вы думаете кто из этих людей добьётся большего в жизни? (Человек с завышенной самооценкой, но если у него на пути будут встречаться трудности, это будет его раздражать и разочаровывать, что может привести к проблемам здоровья или необдуманным поступкам)

6)Как поддерживать и повышать СО.

-По отношению к себе, своим способностям и возможностям, все люди могут быть разделены на две группы:

1)Уверенные в себе, имеющие адекватную самооценку

2) Слишком самоуверенны или мало уверенные в себе, имеющие неадекватную самооценку, которая иногда существенно мешает им в жизни.

Как мы с вами выяснили, меньше в жизни добиваются люди с заниженной самооценкой.

Как мы поддерживаем или повышаем свою самооценку?

(Ответы учащихся)

- улучшаем внешность (причёска, макияж, следим за фигурой);
- занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей;
- достигаем успеха в каком-то деле;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым, повышая свою самооценку;
- украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты - лучший!» и т.д.
- делаем то, что не свойственно, но это выглядит ярко (ждём комплиментов);
- не ставим глобальных целей;
- имеем хобби, как способ выделиться из толпы.
- Как мы можем повышать самооценку наших друзей, знакомых?

(Ответы учащихся)

В каждом человеке есть что-то хорошее, необходимо чаще говорить комплименты близким. Это помогает обрести им уверенность в себе. *Какие хорошие слова мы можем сказать другим?*

(Ответы учащихся)

7) Упр. «Я в лучах солнца»

- В центре листа нарисовано солнце. В центре круга напишите своё имя. Свой листок передайте соседу справа. Ваша задача около одного из лучиков написать что-то хорошее о хозяине листочка. Затем опять передайте листок соседу справа и напишите что-нибудь хорошее хозяину следующего листка и т.д., пока вам не вернётся ваш листочек.
- Можете повесить своё солнышко в своём уголке, и тогда, когда вам будет грустно, посмотрите на него и подумайте, что всё не так уж плохо в жизни.

3. Заключительная часть.

- Что такое самооценка? Уровень притязаний?
- Как влияет самооценка на выбор профессионального пути?
- Как можно поддерживать и повышать самооценку?

Библиографический список

1. Мамчур Г. Программа профилактических занятий с детьми "Я сам строю свою жизнь"- <http://revolution.allbest.ru>
2. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.-М.: УЦ «Перспектива», 2004.
3. Рогов Е.И. Как стать взрослым.-М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2003.
4. Твоя профессиональная карьера: Учебник для 8- 11 кл.общееобразоват. учреждений/ под ред. С.Н. Чистяковой,- М.: Просвещение, 2000.

Тест «Как у тебя с самооценкой»

Отвечая на вопросы, укажи, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто — 4 балла;

Часто — 3 балла;

Иногда — 2 бала;

Редко — 1 балл;

Никогда — 0 баллов;

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень много.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Меньше 10 баллов — тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь.

От 10 до 30 баллов — ты психологически зрелая личность, что проявляется прежде всего в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела, дерзай!

Больше 30 баллов — ты недооцениваешь себя.

