****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

689315, Россия, Чукотский автономный округ, с. Лорино, ул. Челюскинцев 14,

тел.: (427)36-93- 3-34, факс 3-18, E-mail: [schoollorino@mail.ru](mailto:schoollorino@mail.ru)

**Проведение тренинга школьным психологом «Самооценка и уровень притязаний»**

У известного голливудского актера, мастера восточных единоборств 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». Хотя трудно представить такую сцену в кино. Вероятно, знаменитый супермен реально оценивает свои возможности.

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение.

Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная.

Упражнение «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

Примечание. Качества, приведенные в этом упражнении, ручастники чаще всего отмечают как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики. Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку.

**Упражнение «Самый-самый»**

Надо записать фамилии шести участников тренинга (трех юношей и трех девушек), которых участники считают самыми умными, добрыми и справедливыми.

Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые ведущий затем собирает, 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 фамилия.

Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой человек: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

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

**Упражнение «Мечтать не вредно»**

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

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья: **САМООЦЕНКА** = УСПЕХ / уровень притязаний.

• Как вы понимаете эту формулу?

• Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?

Главное в этой формуле — самооценка. Он нее 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.

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

**«Уровень притязаний»**

Участники читают утверждения. Если согласны, ставят рядом плюс, если не согласны — 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 еще 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.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. Если человек занимается любимой работой, которую делает хорошо, его самооценка растет по праву.

Осознание собственного «Я» — первый шаг в саморазвитии.

Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

«Арена». То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

«Маска». В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому. Что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским (Х.Л. Борхес).

«Слепое пятно». Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким, в отличие от тебя, знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают (из Интернета).

«Черный ящик». То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это не просто интересно, но необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

Границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо быть смелым, любознательным и терпеливым. Расширяя границы своего «Я», мы сужаем скрытую область.

• Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир — это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».

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».

И.о.директора школы:  Р.А.Ильина