

**Занятие четвертое.**  
**Тема: «Самоанализ и самооценка».**

**Что нужно:**

**Знать:** значение самоанализа и самооценки в процессе самопознания; виды самооценок.

**Уметь:** анализировать свои поступки; адекватно оценивать себя.

**Ключевые слова:** самоанализ, самооценка, адекватность поведения.

**Информация для обсуждения.**

Самоанализ - анализ собственных поступков и переживаний.

Самооценка - оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков.

Виды самооценки: адекватная и неадекватная. Неадекватная самооценка может быть заниженной и завышенной. Заниженная самооценка ведет к недовольству самим собой. Человек с заниженной самооценкой не достигнет высоких результатов, в этом ему мешает неуверенность в себе, тревожность. Человек, имеющий завышенную самооценку, провоцирует конфликты в общении с окружающими. Позиция «я лучше, чем Вы», позиция в общении свысока, является унижительной для собеседника.

**Учебно-творческие задания.**

**1. Вопросы для самоконтроля:**

\* как самоанализ помогает улучшить взаимоотношения с одноклассниками?

\* каково значение самооценки для достижения результатов учебной деятельности?

\* чем отличается самоанализ от самонаблюдения, самокритики?

\* чем отличается самооценка от самоанализа?

\* считаешь ли ты себя уверенным человеком? Приведи пример уверенного поведения одноклассника;

\* объясни фразу: «Победи себя, если хочешь победить других».

**2. Задания для самостоятельной работы.**

2.1. Заполни таблицу, описав положительные и отрицательные личностные качества. Оцени в своем поведении проявление перечисленных качеств, выставив баллы. 3 балла – качество проявляется во всех ситуациях. 2 балла – качество проявляется иногда. 1 балл – качество проявляется очень редко. 0 баллов – данное качество отсутствует.

Положительные качества	Оценка в баллах	Отрицательные качества	Оценка в баллах
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

2.2. Расскажи о своих отличительных особенностях поведения.

2.3. Проанализируй свой поступок, за который было стыдно перед самим собой.

2.4. Определи цель саморазвития на этот год. Цель должна быть конкретной и достижимой. Например, закончить учебный год со средней отметкой в **табеле успеваемости «8»**.

2.5. Составь перечень конкретных действий по достижению поставленной цели, описав их в дневнике самонаблюдения.

### ***3. Рефлексия.***