**Практическое занятие**

**Тема: « Сознание и самосознание педагога»**

**Цель:** Изучение самооценки

**Задание**:

1. Пройти тесты «Моя самооценка» и «Уровень самооценки»
2. По результатам тестов сделайте вывод о своей самооценке. Запишите в тетрадку.
3. Закончите фразу: «У педагога должна быть адекватная самооценка, т.к. …..» Запишите в тетрадку.
4. Запишите развернутый ответ на вопрос: «Как учитель должен общаться и воздействовать на учащихся, чтобы у детей не формировалась заниженная самооценка?» Можно в виде памятки.

**Тест «Моя самооценка»**

 **Цель**: изучение самооценки

 **Инструкция**: внимательно посмотри на перечень положительных и отрицательных качеств, отметь те качества, которыми, по твоему мнению, ты обладаешь

 *«положительные качества» «отрицательные качества»*

 Аккуратность Обидчивость

 Жизнерадостность Злопамятность

 Настойчивость Капризность

 Вдумчивость Мнительность

 Принципиальность Грубость

 Терпеливость Трусость

 Заботливость Завистливость

 Искренность Нерешительность

 Обаяние Беспечность

 Увлекаемость Мстительность

 Трудолюбие Ленивость

 Ответственность Неряшливость

**Обработка данных**: подсчитайте свои ответы по положительным и отрицательным качествам. Сравни с «ключом» и узнаешь, какая у тебя самооценка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ключ**   | **Виды самооценки** | **Количество «+» качеств** | **Количество «-» качеств** |
| Заниженная | 1 - 4 | 8 - 11 |
| Адекватная | 5 –7 | 5 – 7 |
| Завышенная | 8 - 11 | 1 - 4 |

**Тест «Уровень самооценки»**

 **Цель**: выявление уровня самооценки

 **Инструкция**: по каждому утверждению вырази своё отношение к ним в баллах:

 4 балла – очень часто, 3 балла – часто, 2 балла – иногда, 1 балл – редко, 0 баллов - никогда

 **1**. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня

 **2.** Постоянно чувствую свою ответственность по работе

 **3**. Люди не интересуются моими достижениями

 **4.** Я уверен, что почти все воспринимают легче, чем я

 **5**. Я чувствую, что многие не понимают меня

 **6**. Я беспокоюсь за своё психическое состояние

 **7**. Меня волнует мысль, как люди относятся ко мне

 **8**.Внешний вид других куда лучше, чем мой

 **9**. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми

 **10**. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной

 **11**. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми

 **12**. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе

 **13**. Мне кажется, что со мной должна случиться неприятность

 **14**. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись чаще

 **15**. Я думаю о том, чего ждёт от меня общественность

 **16**. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте

**17**.Мне не с кем поделиться своими мыслями

**18**. Многие неправильного мнения обо мне

**19**. Я беспокоюсь о своём будущем

**20**. Люди ждут от меня очень многого

**21**. Я обладаю меньшей инициативой

**22**. Я не чувствую себя в безопасности

**23**. Я боюсь выглядеть глупцом

**24**. Многие меня ненавидят

**25**. Я чувствую себя скованным

**26**. Я часто допускаю ошибки

**27**. Я слегка смущаюсь

**28**. Как жаль, что я не так общителен

**29**. Я слишком скромен

**30**. Я часто волнуюсь понапрасну

**31**. Моя жизнь бесполезна

**32**. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди

**Обработка данных**: Подсчитай количество баллов. Узнай свой уровень самооценки:

0 – 25 баллов – *высокий уровень* – означает, что человек, как правило, не отягощен комплексом неполноценности, он редко реагирует на замечания, склонен переоценивать себя

26 – 45 баллов – *средний уровень* – человек редко страдает от комплекса неполноценности, и лишь время от времени старается подладиться под мнение других

46 – 120 баллов – *низкий уровень* – сигнализирует о том, что человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается считаться всегда с мнением других, и часто страдает от комплекса неполноценности