

# **«Самооценка как важнейшая составляющая личности»**

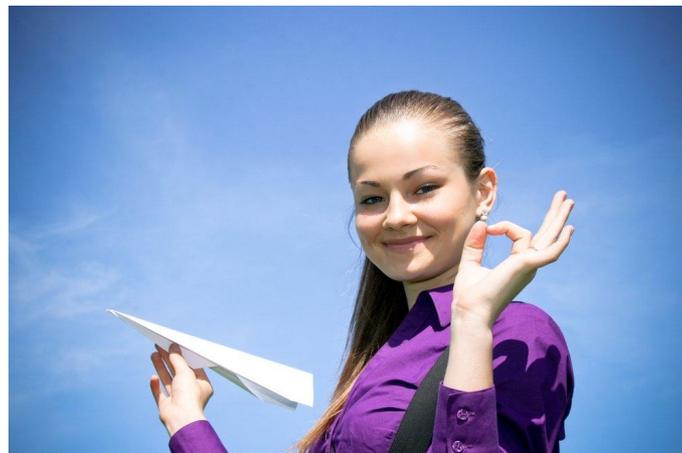


**Занятие клуба «О девочках и для девочек»  
Ераскина Людмила Владимировна, педагог-психолог  
Логаничева Галина Геннадьевна, учитель-логопед**

# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Сегодня мы поговорим о самооценке

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

На самооценку влияют несколько факторов:

- 1) представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть;
- 2) человек склонен оценивать себя так, как его оценивают другие;
- 3) человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку:

- улучшаем внешность;
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой уголок;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);
- не ставим глобальных целей;
- имеем хобби как способ выделиться из толпы.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

Крутой и уверенный в себе – это не одно и то же. «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

Внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.).

# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

## Упражнение «Безусловное принятие себя»

Инструкция: сказать вслух самой себе:

«Я принимаю себя такой, какая я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого прислушайтесь к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как мысленно ответили на эти вопросы, повторите фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю такой, какая я есть».

# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

## ДЕСЯТЬ ШАГОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

*Не подражайте другим.*

*Найдите себя и будьте собой.*

*Д. Карнеги*

Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.

Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.

Позволь себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.

Твои друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайся им помочь.



# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК



## ДЕСЯТЬ ШАГОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Наметь для себя две – три цели в жизни.

Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.

Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.

Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.

Помни, что ты – воплощение надежд твоих близких, ты – образ и подобие Бога, ты – творец своей жизни.

Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действиям.

# О ДЕВОЧКАХ И ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Существуют разные способы повышения самооценки человека в любом возрасте. Формирование ее происходит постоянно в течение всей жизни. И пока человек жив, он развивается и меняется, и может влиять на свою самооценку. Например, можно придумать свою Декларацию.



# ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

*Я — это Я.*

*Во всем мире нет никого в точности такого же,  
как Я.*

*Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого  
в точности такого же, как Я.*

*Поэтому всё, что исходит от меня, — это  
подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.*

# ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

*Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос — громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.*

# ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты,  
все мои надежды и мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои  
поражения и ошибки.*

*Все это принадлежит мне. И потому Я могу очень  
близко познакомиться с собой. Я могу полюбить  
себя и подружиться с собой. И я могу сделать так,  
чтобы все во мне содействовало моим интересам.*

# ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше вещей о себе самом.*

*Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, — это моё. И в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.*

# ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

*Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

# ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

*Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.*

*Я — это Я, и Я — это замечательно!»*

*Вирджиния Сатир*



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

