



**Мой семейный  
центр**

# **КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ!?**

Самооценка- это оценка своих качеств, способностей, поступков.

Самооценка-это не то, какой вы есть на самом деле, или то как вас видят другие люди, а то что вы сами думаете о себе.



# САМООЦЕНКА

1. АДЕКВАТНАЯ
2. ЗАВЫШЕННАЯ
3. ЗАНИЖЕННАЯ



# Адекватная самооценка

1. Удовлетворенность собой
2. Принятие себя
3. Чувство собственного достоинства
4. Положительное отношение к себе
5. Согласованность своего наличного и идеального «Я»



# Завышенная самооценка

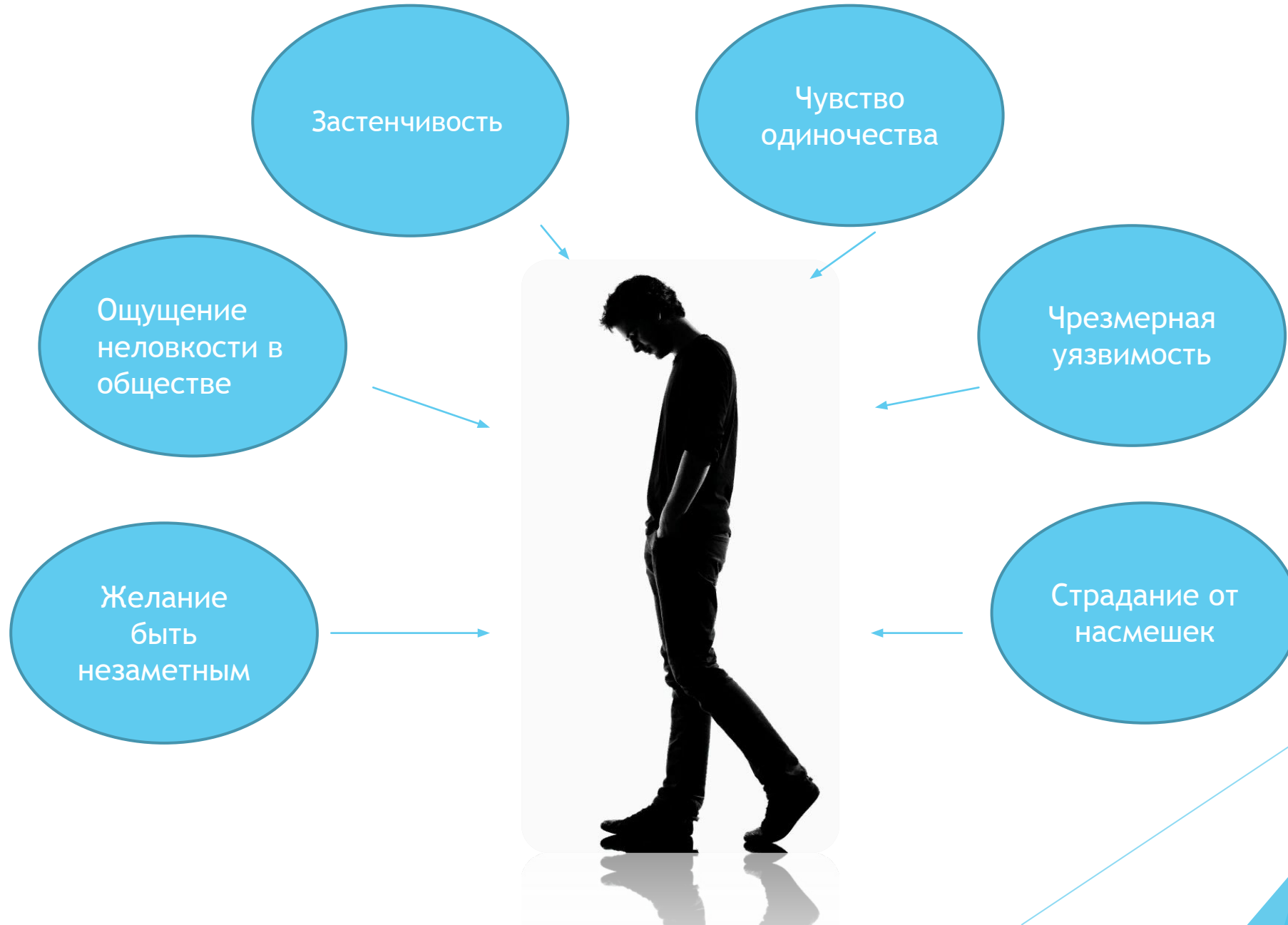
1. НАДМЕННОСТЬ
2. ЗАЗНАЙСТВО
3. ПРИНЕБРЕЖЕНИЕ
4. ЗАВИСТЬ К УСПЕХАМ ДРУГИХ
5. ЧРЕЗМЕРНАЯ ОБИДЧИВОСТЬ
6. НЕТЕРПИМОСТЬ К ЗАМЕЧАНИЯМ
7. НЕАДЕКВАТНОСТЬ САМООЦЕНИВАНИЯ





**Ой, да нормальная  
у меня самооценка,  
целуй руку**

# ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА





Куда уж  
мне с такой  
внешностью?





# Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой?

- Быть более самокритичным
- Научится видеть свои слабости
- Не считать себя выше других...



# Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой?

- Заняться спортом
- Победить свою трусость
- Научиться говорить «НЕТ»
- Поверить в свои силы
- Чаще улыбаться
- Найти в себе достоинства...



# Что можно посоветовать человеку с адекватной самооценкой?

- Не терять уверенности в себе
- Продолжать работать над своими недостатками
- Не хвастаться своими достоинствами...



# ФУНКЦИИ САМООЦЕНКИ

1. **ЗАЩИТНАЯ (СПОСОБНОСТЬ ОТСТАИВАТЬ СЕБЯ)**



2. **РЕГУЛИРУЮЩАЯ (ВЫБОР-ОСТАТЬСЯ ИЛИ УЙТИ)**



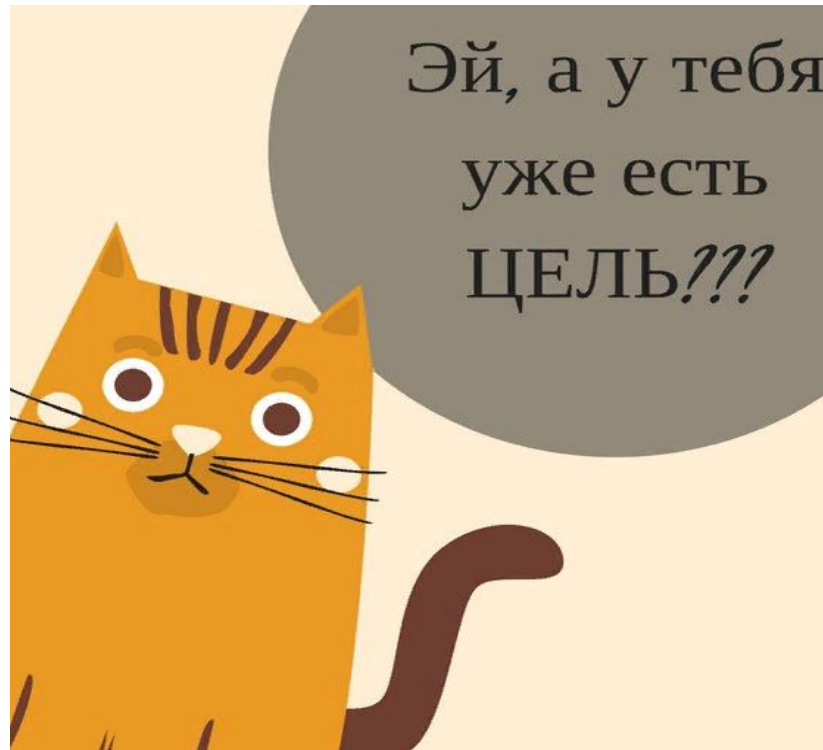
3. **ФУНКЦИЯ РАЗВИТИЯ (НАБЛЮДАЕТСЯ ТОЛЬКО ПРИ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ)**



- ▶ **САМООЦЕНКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕЛИЧИНОЙ ПОСТОЯННОЙ.**
- ▶ **Если уровень самооценки снижается, снижается и настроение-давая нам понять, что надо что-то изменить прежде всего в себе самом.**

# Из чего состоит самооценка?

1. Любовь к себе (неосознанное чувство)
2. Принятие себя (осознанное чувство понимания себя)
3. Чувство компетентности (это и есть развитие, способность учиться и усваивать новое).



# Кто виноват?

- ▶ Мы с самооценкой не рождаемся!
- ▶ От природы и родителей нам достается темперамент!
- ▶ А самооценка?
- ▶ Она формируется с самого детства!



# ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ.

## ▶ Инструкция к тесту

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

- Очень часто – 4 балла
- Часто – 3 балла
- Иногда – 2 балла
- Редко – 1 балл
- Никогда – 0 баллов

## ▶ ТЕСТ

- ▶ 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 не умею как следует разговаривать с людьми.
- ▶ 8. Люди ждут от меня очень многого.
- ▶ 9. Чувствую себя скованным.
- ▶ 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
- ▶ 11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
- ▶ 12. Я чувствую, что люди говорят обо мне 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

- ▶ Подсчитайте, каков общий суммарный балл:
- ▶ **10 баллов и менее-завышенный уровень**
- ▶ **11-29 баллов средний нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей**
- ▶ **30 баллов и более-заниженный уровень**

# Что делать?

Прекрати сравнивать себя с другими!



Прекрати ругать и порицать себя!



**Принимай все комплименты ответным  
«спасибо»!**



**Больше общайся с позитивными людьми!**



Составь список прошлых достижений!

**Достижения**



Создай список положительных качеств!



# Используй полезную информацию (книги, семинары)





# ИСПОЛЬЗУЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ!

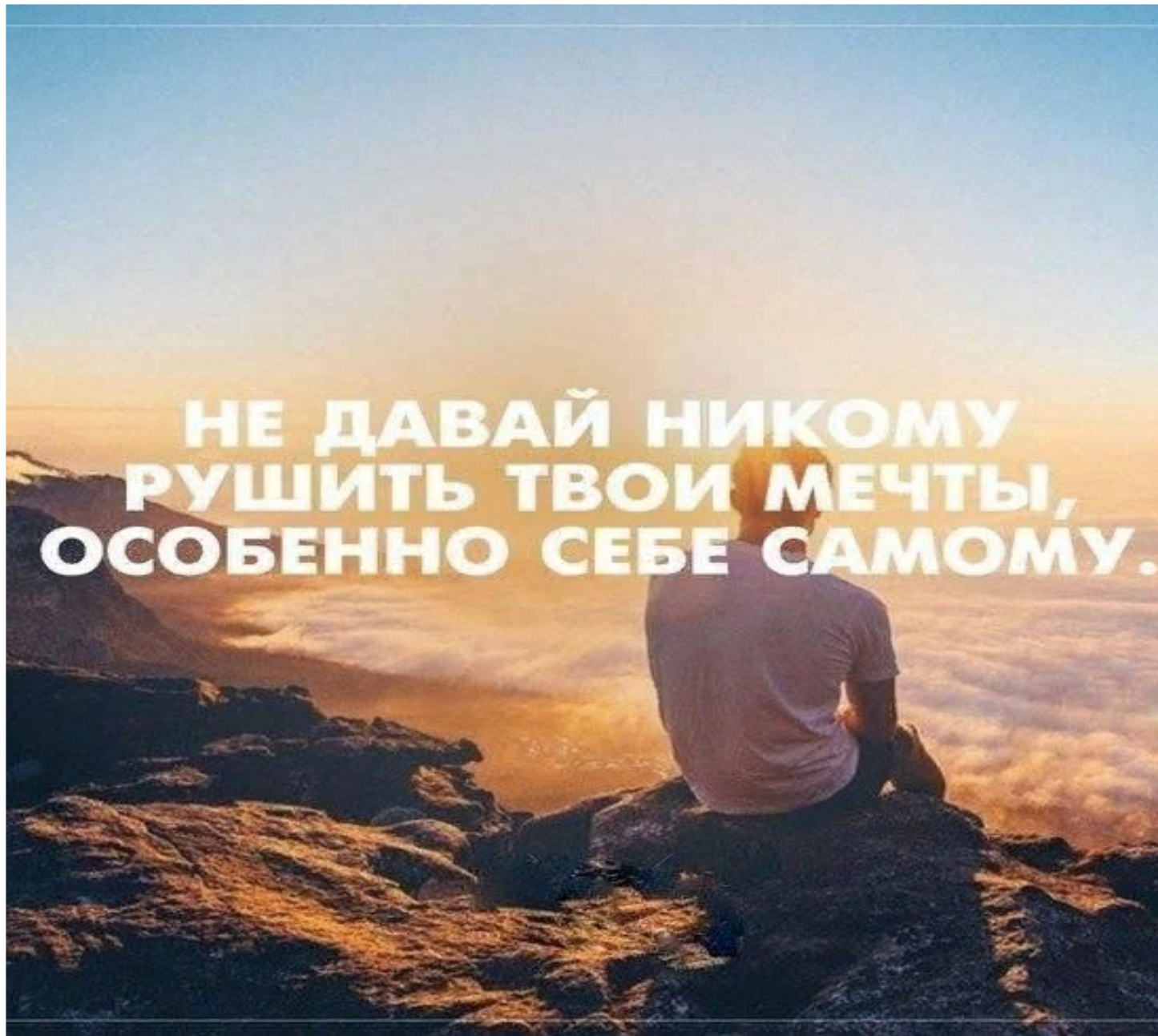
Позитивные аффирмации на каждый день.

- Я все могу!
- Я могу все делать хорошо!
- В моей жизни все происходит своевременно и по наилучшему сценарию.
- Я благодарна (благодарен) Вселенной за все материальные блага в моей жизни.
- Сегодня-лучший день в моей жизни.
- У меня есть все, что нужно, чтобы наслаждаться жизнью здесь и сейчас.
- Я привлекаю в свою жизнь духовное и материальное благополучие.
- У меня все хорошо и с каждым днем моя жизнь становится еще лучше!
- Моя жизнь цветет, находясь в полной гармонии.
- Я осознаю и ощущаю свою силу.
- В любых ситуациях я спокоен и сосредоточен.
- Мне всегда сопутствует удача.

СТАРАЙСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ!



**БУЛЬ ВЕРЕН СЕБЕ!**



**НЕ ДАВАЙ НИКОМУ  
РУШИТЬ ТВОИ МЕЧТЫ,  
ОСОБЕННО СЕБЕ САМОМУ.**

**НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ!  
ДЕЙСТВУЙ!**



ГБУ ЦПСид «Планета Семьи»  
Психолог Кузьмина М.В.

**Спасибо за внимание!**

