



## «Я и моя самооценка»

Краски осени. Практикум.  
Октябрь 2020

# Практикум

- Ребята, появился счастливый случай побыть наедине с собой и задуматься о том как вы себя оцениваете и почему это важно?
- А вы сразу можете ответить на эти вопросы? Приготовьте карандаш и листок бумаги.
- **Давайте разбираться вместе !**

# Самооценка как компас

- Самооценка часто управляет нами
- Но и мы можем управлять самооценкой
- **Познакомимся с понятием поближе!**



# Самооценка

- - это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности.
- - выражается в поступках и отношении к другим людям.



# Самооценка

- – это представления (знания )о себе
- - это оценка себя
- – это реакции или действия
- И вот тут и кроются трудности. Как часто мы **неверно о себе думаем**?! Представляем себя хуже, чем мы есть на самом деле. Взгляните на иллюстрацию. Такая **«дорога»** ведет к **неуверенности в себе**.



# Самооценка

- начинает формироваться в раннем возрасте и выступает исходной точкой самопознания.  
**Адекватная** оценка себя — это уважение к себе и основа гармоничных отношений с окружающим миром.  
**Неадекватная** самооценка приводит к кризису, который влияет на все сферы жизни.
- **А ты знаешь, какой у тебя уровень самооценки?**



# Самооценка бывает:

- ▣ **Заниженная** — человек недооценивает свою роль в обществе и принижает свою, что приводит к постоянному стрессу. Социальные связи рушатся,
- ▣ **Адекватная** — оценка себя и своей роли соответствует окружающей действительности. Человек уважает себя и понимает, что важен. При этом понимает, что другие люди и общественные задачи тоже важны.
- ▣ **Завышенная** — человек переоценивает собственную роль в жизни других людей и важность выполняемой работы. С такими людьми сложно общаться, так как они считают свои дела важнее



# Нарисуйте:

- ▣ лесенку, а на ней себя, своего друга, маму или папу



# Проверяем:

- Если **вы** со своими друзьями и близкими на лесенке, примерно, **по середине** и недалеко друг от друга – можно предположить, что с вашей самооценкой все в порядке.
- Если **вы внизу** – может есть основания, что вы чувствуете себя в чем то слабее, хуже других. Ищите ваши сильные стороны!
- Если **вы вверху** лестницы - значит вы «на высоте», но всегда ли это так? И может, вам есть над чем поработать, «не задирая нос высоко»

# Отметьте, где вы на каждой линейке:

## 1. Рост

Низкие -----\*-----Высокие

## 2. Ум

Глупые -----\*----- Умные

## 3. Характер

ПЛОХОЙ -----\*-----ОТЛИЧНЫЙ

## 4. Состояние счастья

Несчастливые -----\*-----Счастливые

Красной звездочкой отмечена середина \*

# Проверяем!



- Если вы на всех линейках где –то **недалеко от красной звездочки** – то есть вероятность, что у вас с самооценкой все **хорошо!**
- Крайние левые варианты – заниженная самооценка, крайние правые – завышенная
- **Но,** не одна методика не может дать очень точного ответа, а вот обозначить, над чем подумать, вполне!!!!

# На формирование и развитие самооценки влияют:

□ **внешние факторы. Что можно к ним отнести?**

- Родители ?
- Семья в целом?
- Сверстники?
- Друзья, знакомые?
- Незнакомые люди?
- Обстоятельства?
- **Все вышеперечисленное - верно**



# внутренние личностные факторы.

- Ваши индивидуальные качества, особенности характера и ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ



# Низкую самооценку часто можно увидеть по:

- неправильной осанке
- неуверенной,  
беспокойной походке
- тихому голосу,  
невнятному  
произношению



# Плохо, что человека с низкой самооценкой:

- Все время кто-то должен **сопровождать**, т. к сам он ничего не может делать, вечно не уверен
- Или, может быть, в друзья выбирается тот, кого, кого он может **унижать** (как бы «поднимаясь» сам)

## Низкая самооценка

А стоит ли мне?



Я не могу  
принять решение,  
не посоветовавшись  
со всеми.

## Адекватная самооценка

Ответственность



Я принимаю  
решение сама  
и несу за него  
ответственность.

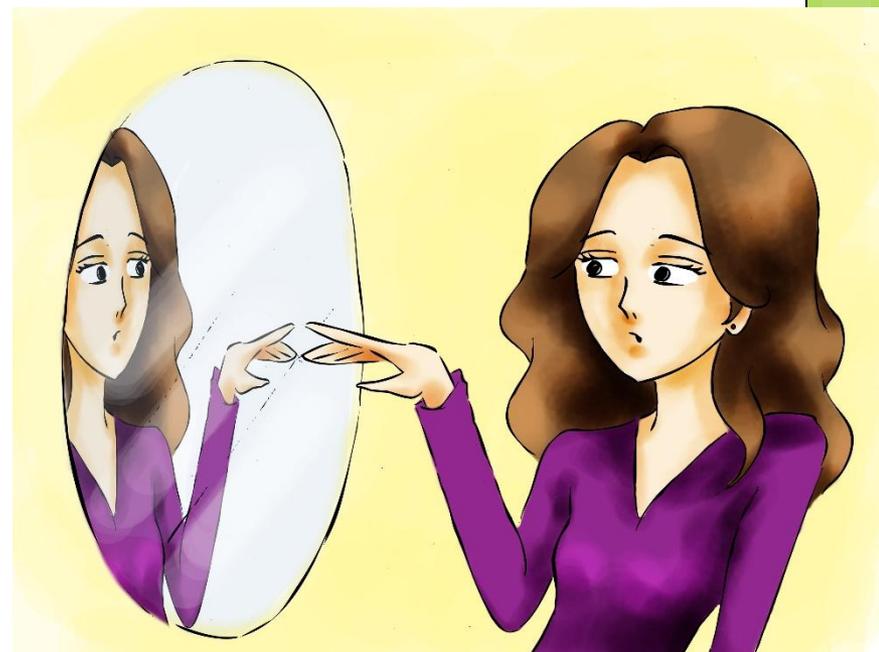
# Внимание ! Задание:

- Прочтите слайды под заголовком «**Помогаем себе**», которые идут далее и отметьте то, что вы уже делаете или готовы делать



# Помогаем себе!

- ▣ **Изменяем свой круг общения.** Сведите общение с людьми, которые часто критикуют вас, к минимуму, или не давайте им влиять на себя. **Найдите тех, кто поддерживает вас.**
- ▣ **Научитесь уважать себя.** Перестаньте сами себя критиковать. Начните замечать достигнутые результаты (**помощь близким, хорошую отметку в школе, успехи на конкурсах, новую прическу, полезную поделку и т.п.**).



# Помогаем себе!

- ▣ **Перестаньте сравнивать себя с другими.** Лучше сравните себя с собой год назад, например.
- ▣ **Займитесь физической культурой.** Любое движение способствует выделению гормона радости. В хорошем настроении легче настраиваться на позитивное отношение к себе

Низкая самооценка



Сделать на 99% – провал для меня.

Адекватная самооценка



То, что я делаю, не обязано быть идеальным. Главное, чтобы я постоянно повышала свой уровень.

# Помогаем себе!

- **Запишите свои любимые достижения.** Чтобы изменить ситуацию, в первую очередь нужно пополнить свои запасы эмоциональных сил. Если вы увидите свой список побед, то почувствуете прилив сил.
- **Развивайте то, что работает.** Начните совершенствовать навыки, которыми уже владеете. Это придаст сил для развития.

Низкая самооценка



У других все лучше.

Адекватная самооценка



Я не завидую другим,  
у меня своя дорога.

# Помогаем себе!

- ▣ **Запишите, что не устраивает в себе.** Для удобства можно выделить четыре области: **внешность, чувства и эмоции, мысли, действия.** После этого подумайте, что вы можете сделать с тем, что вас в себе не устраивает.
- ▣ **Обратитесь за поддержкой к близким.** Попросите близкого человека рассказать о ваших сильных сторонах. Это поможет посмотреть на себя со стороны и стать источником силы.



# Проверить себя легко!

- Ребята, чем больше тезисов вы отметили, тем ближе вы к **ПОЗИТИВНОЙ самооценке**.
- Если это не так, **сохраняйте спокойствие** – теперь вы знаете, что делать. Возьмите эти тезисы за рекомендации. **Будьте уверенней!!!**
- А для хорошего настроения послушайте **песню** «Верь в себя» после презентации



## Сегодня мы:

- ответили на вопрос, что такое самооценка
- какая она бывает
- что делать, если с самооценкой что-то не так
- провели первичное «обследование» самооценки с помощью тестов
- получили рекомендации



# Если тебя интересует эта тема - почитай:

- ▣ **"Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке"**

**Книга** учит детей уважать себя, осознавать свои чувства и потребности и принимать на себя ответственность за свою жизнь.



# Удачи вам!

▣ БЛАГОДАРЮ ЗА РАБОТУ!!!

