

«САМООЦІНКА ТА ЇЇ ВИДИ»



**Я належу собі, а значить, я можу будувати себе.
Я – це Я, і Я – це надзвичайно.**

**Якого кольору ваше
« Я ». Чому ?**



**З якою квіткою
ви себе
асоціюєте?**

Якби ви були цукеркою, то якою?

САМООЦІНКА — ЦЕ

Оцінка своїх
думок

Оцінка своєї
діяльності

Оцінка свого становища в певній групі,
організації, колі друзів

Ставлення до оточуючих
та їх оцінка

Критичне ставлення до своїх
здібностей і можливостей

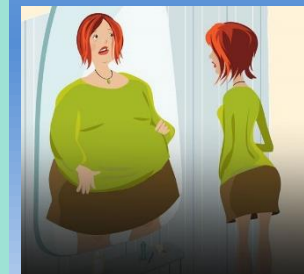


САМООЦІНКА ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ

Динамічністю

Поступовим розвитком в процесі життя

Першим проявом в дошкільному віці



Види самооцінки

Адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності. **Неадекватна самооцінка** - коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна, в свою чергу, може бути **завищеною** - для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та **заниженою**, яка проявляється через применшення своїх переваг або і перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.



**Самопізнання є необхідною
умовою саморозвитку
особистості**



**Який я
насправді?**

**Чому я знову
все зробив не
так?**

- Людина так влаштована, що постійно себе оцінює. Чи думаємо ми про це свідомо, чи дозволяємо виконувати цю роботу підсвідомості, неважливо. Вчинення помилок, отримання критики — це і багато іншого може істотно впливати на нашу самооцінку. І що ще гірше — це порочне коло, тому що якщо вона низька, ми допускаємо помилки, а оскільки допускаємо їх, то і самооцінка падає.

Експрес – тести на визначення самооцінки

Тест.

Ти спокійно сприймаєш конструктивну критику?

Ти легко сходишся з людьми?

Ти відверто і відкрито показуєш свої відчуття?

Ти цінуєш близькі стосунки з людьми?

Ти готовий сміятися над своїми помилками і вчитися на них?

Ти шукаєш можливості спробувати себе в чомусь новому?

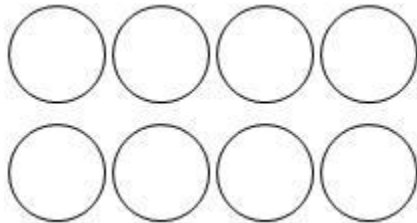
Для тебе важливий твій фізичний стан?

Ти довіряєш собі?

Ти радієш за інших, коли вони досягають успіху?

Якщо ти на більшість питань відповів "так", у тебе здорове і адекватне сприйняття себе.

► Діагностика самооцінки



Букву “Я” потрібно поставити в один з цих кружечків.

ПРОВІДНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ



для дітей дошкільного віку 3 - 6(7) років

- емоційна реакція значимих дорослих: ступінь їх любові, прийняття дитини;
- прояв уваги до дитини, спілкування з нею;
- позитивне ставлення до дитини, оцінка її вчинків;



для молодших школярів 6 (7) - 10 (11) років

- успішність шкільного навчання ;
- ставлення педагогів до дитини



*для осіб підліткового 10 (11) - 13 (14) років
та юнацького віку 13 (14) - 16 (17) років,*

- успішність спілкування з ровесниками;
- наявність дружніх та романтичних взаємин;
- співвідношення власних досягнень з планами та порівняння з досягненнями інших людей.

Невпевнена в собі людина



Самовпевнена

Впевнена в собі людина



ПРИТЧА «ДВА ВЕРБЛЮДИ»



Обговорення

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, що до них добре ставляться інші, що вони здібні й їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе.

Ті люди, які навчилися себе поважати, як правило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, то будеш добре думати про інших, і навпаки.

Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводить ся таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших.

8 порад - як підвищити власну самооцінку

1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.
2. Не засуджуйте себе.
3. Приймайте всі компліменти та привітання відповіддю «спасибі».
4. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими Вас підтримати.
6. Сформуйте список Ваших позитивних якостей.
7. Почніть більше давати іншим.
8. Дійте!



Пам'ятайте, Ви - унікальна особистість, з величезними можливостями та потенціалом!!!

Вправа-асоціація «ШЛЯХ ДО СЕБЕ»

Ш- шум моря

Л-

Я-

Х-



Д-

О-



С- солодощі

Е-

Б-

Е-



Вправа «КРИЛА ВПЕВНЕНОСТІ»
Мета вправи: відкрити для себе нові енергетичні можливості.



ТИ ЩАСТИВИЙ!

ЩАСТЯ В ТОБІ!

СПРОБУЙ ЩЕ!

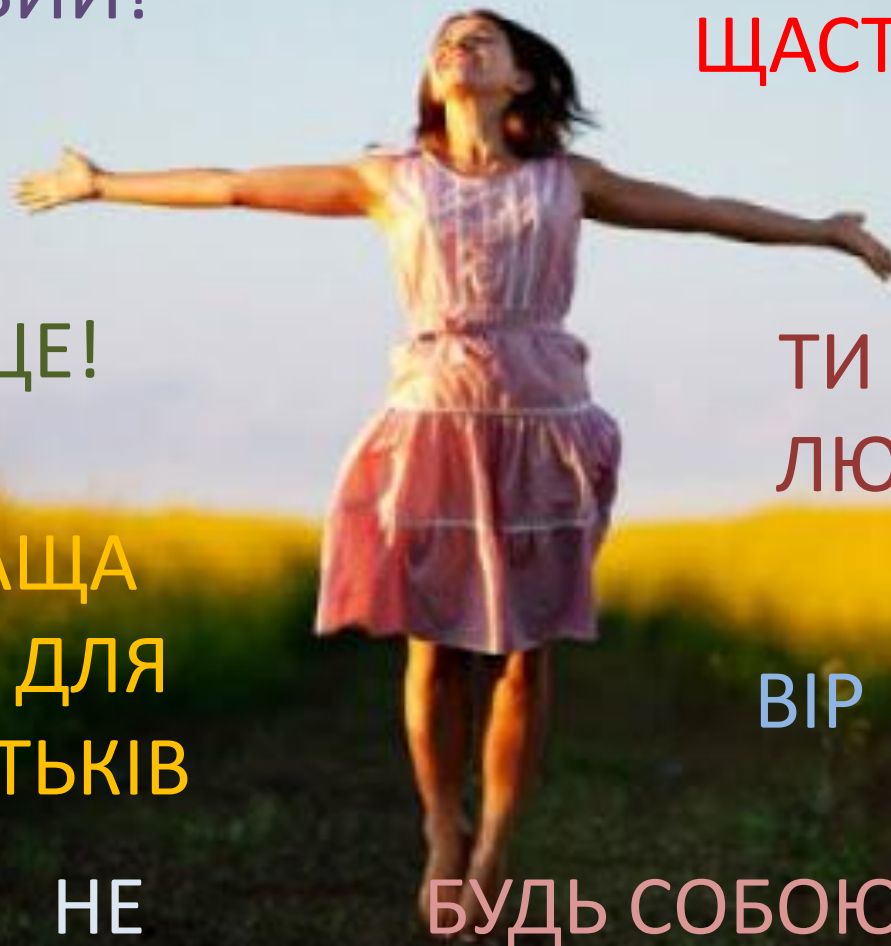
ТИ ДОБРА
ЛЮДИНА!

НАЙКРАЩА
ДИТИНА ДЛЯ
СВОЇХ БАТЬКІВ

ВІР У СЕБЕ!

НЕ
ЗУПИНЯЙСЯ!

БУДЬ СОБОЮ!





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!