

# Самосознание и самооценка











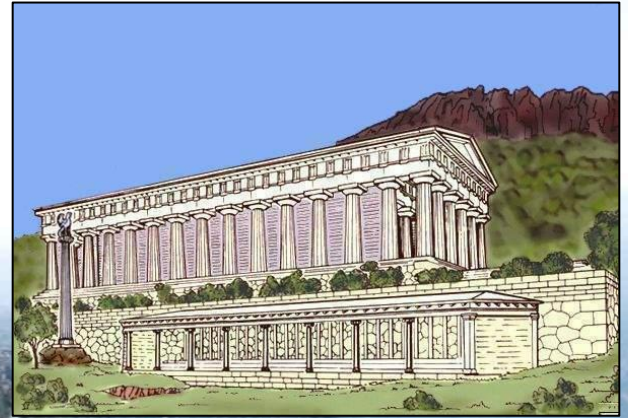




**Самосознание** – это сознание, которое направлено на самого себя.

**Самосознание состоит из осознания и оценки человеком:**

- своих сильных и слабых сторон;
- взаимоотношений с окружающими людьми;
- своих моральных и физических качеств;
- практических умений и навыков.



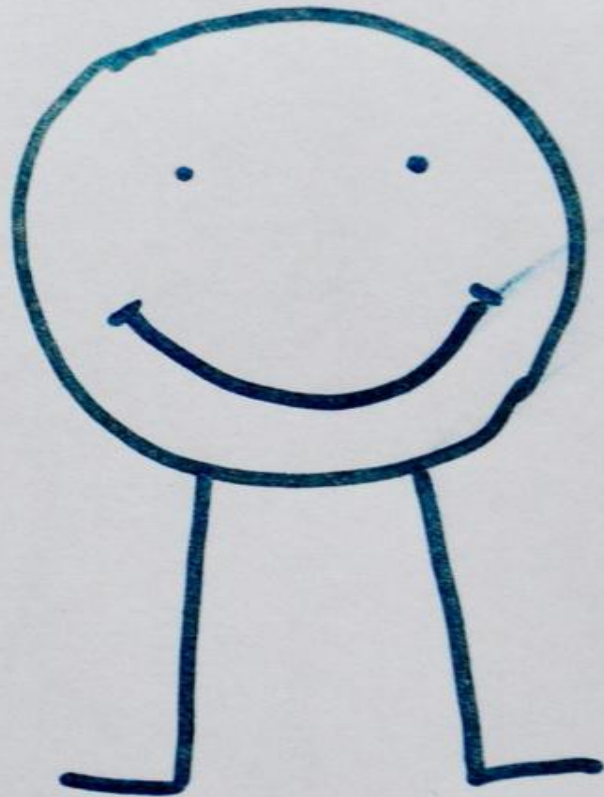
Храм Аполлона в Дельфах (Греция)



ΓΝΩΘΙ  
ΣΕΑΥΤΟΝ

«Познай самого себя».

Я ХОРОШИЙ!







**Самооценка** – это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.



























8.0

7.5

5.5

10.0



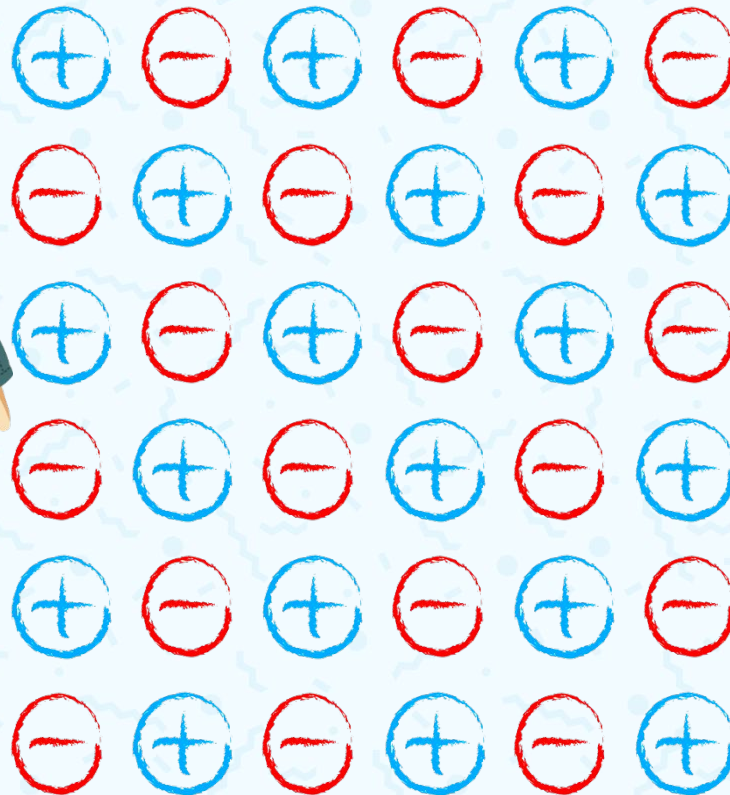
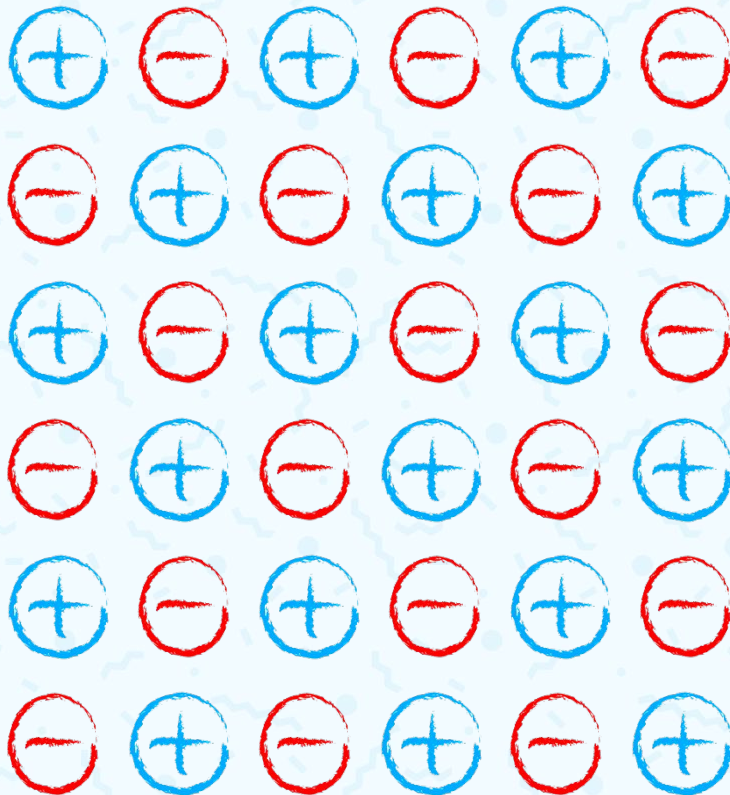


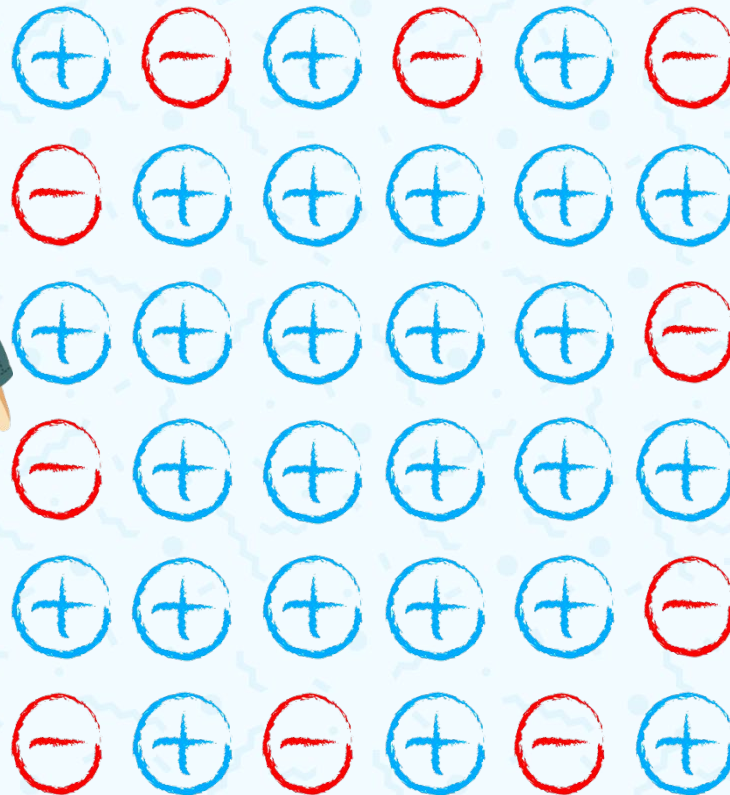
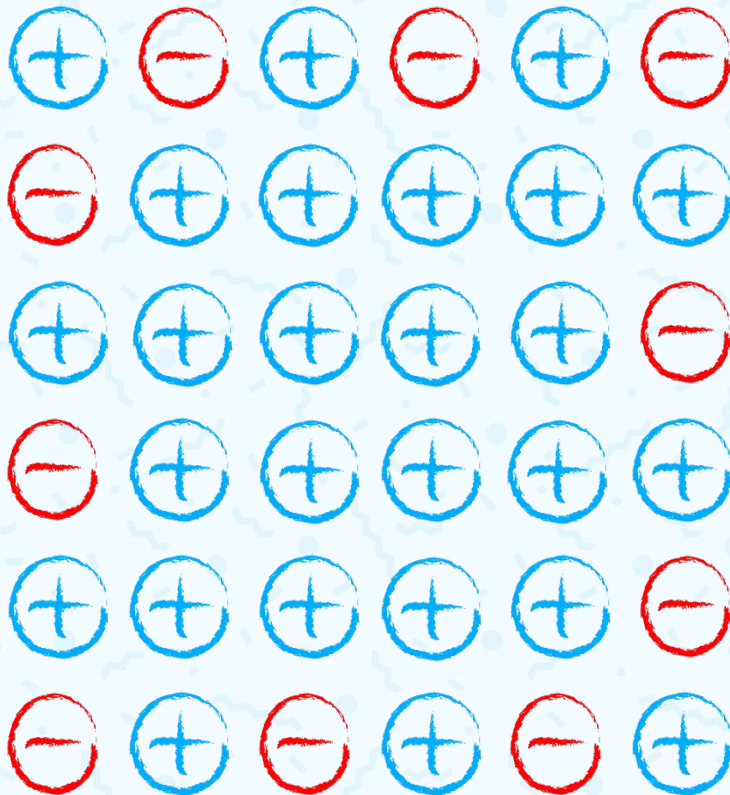






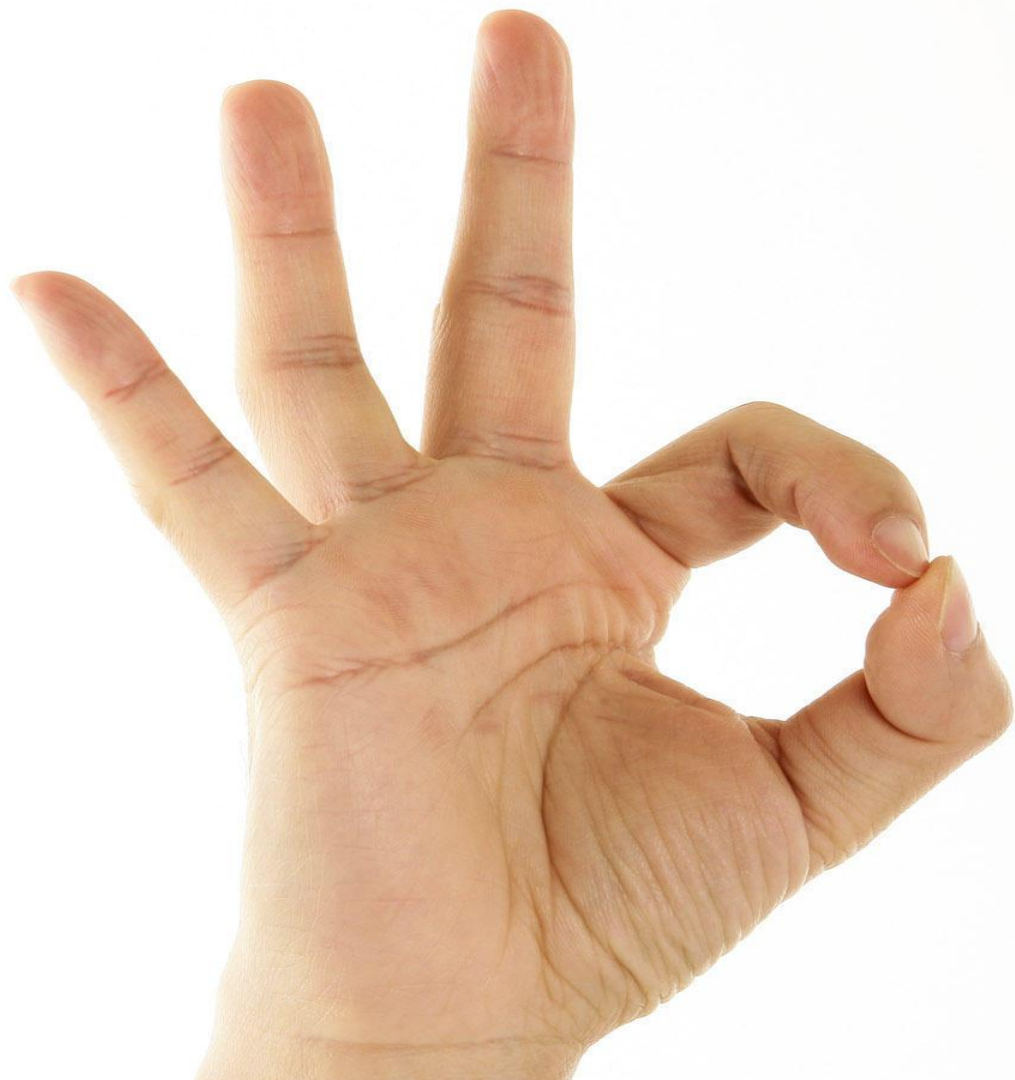










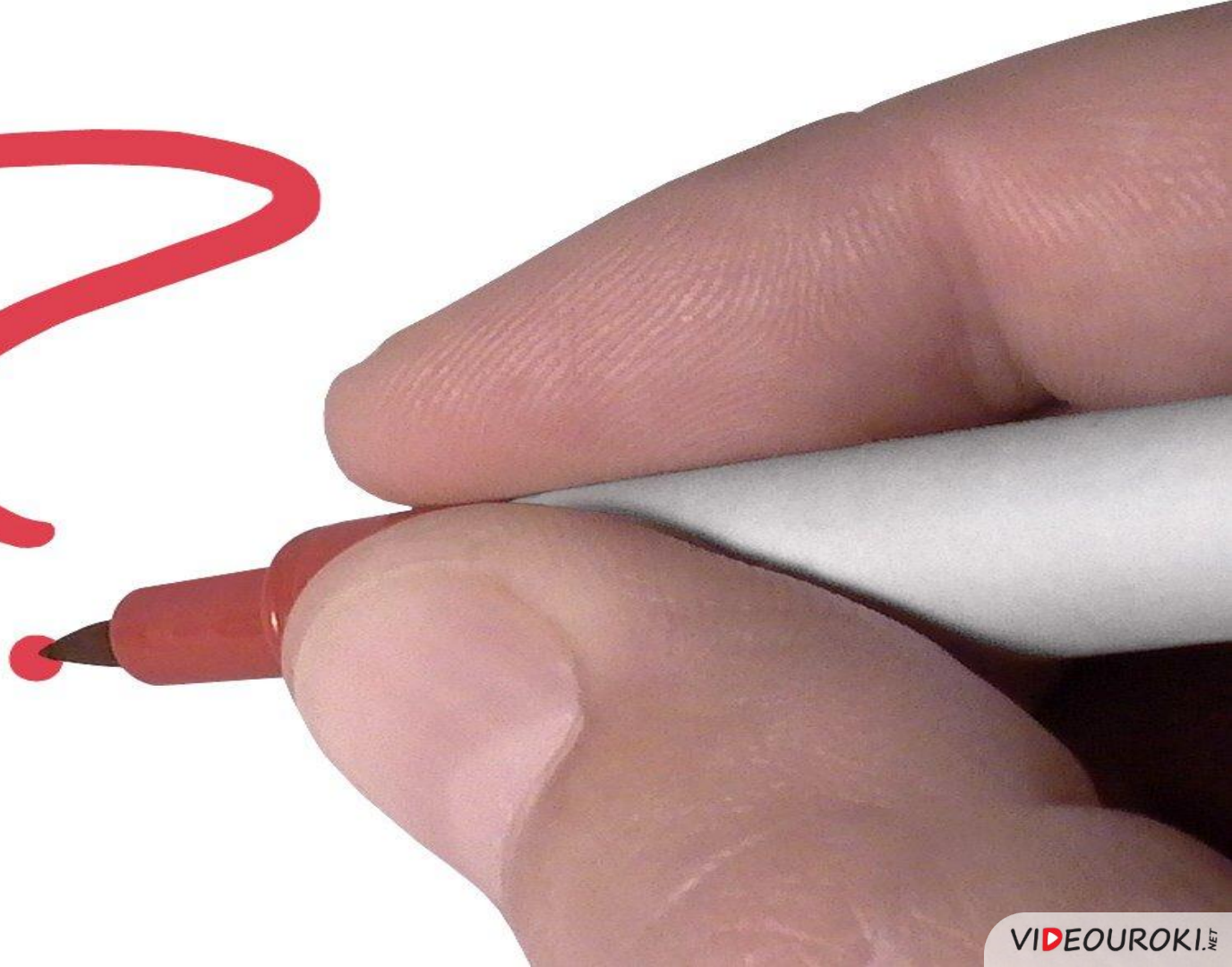


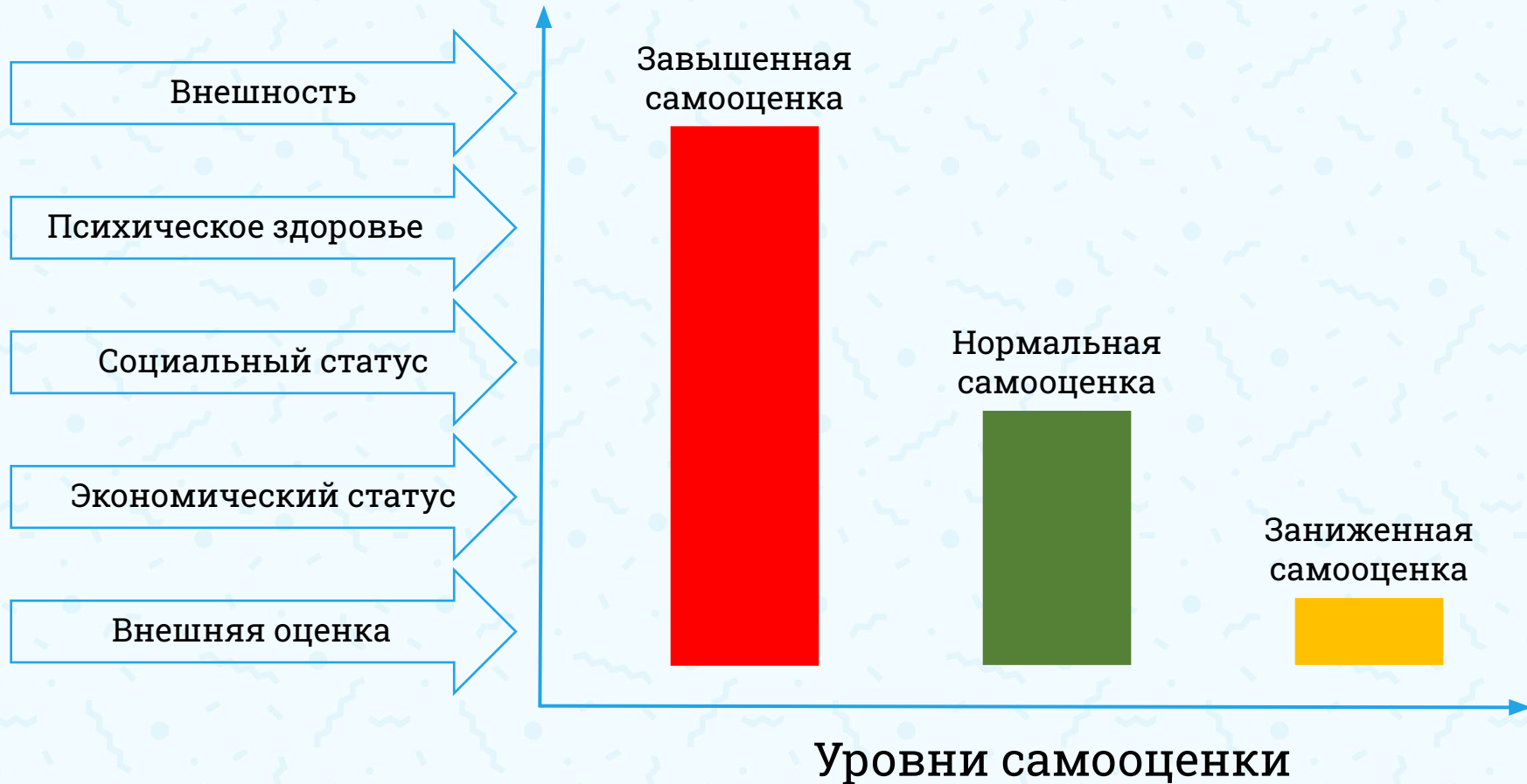
100 Things

1. name to Washington D.C.
2. go to grad school / law school
3. become a fatherless photographer
4. get married
5. have children
6. take my children to Disney world
7. visit India
8. visit Myanmar
9. get on the school bus
10. become a senator
11. work in the white house
12. write a cook book
13. meet Derek Jeter
14. vacation in Hawaii
15. learn Italian
16. visit Egypt
17. go skydiving
18. learn to skateboard
19. catch a squirrel
20. have a pet ant
21. live in New York
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.




















Я от дедушки ушёл, я от бабушки ушёл,  
я от Зайца ушёл, я от Волка ушёл,  
от Медведя ушёл  
и от тебя Лиса уйду!



**«Самоуверенность – повелительница глупцов и баловство для умных людей».**

Фрэнсис Бэкон (1561–1626 гг.)





## Человек с завышенной самооценкой

- всегда уверен в собственной правоте;
- пытается оставить в споре последнее слово за собой;
- не признаёт чужое мнение;
- в случае неудачи винит не себя, а окружающих;
- никогда не просит прощения и не извиняется;
- постоянно пытается быть лучше других, выставляя это напоказ;
- в любых спорах постоянно употребляет местоимение «я»;
- враждебно воспринимает любую критику в свой адрес;
- эгоистичен, ставит свои интересы и увлечения выше других;
- любые его просьбы, как правило, напоминают приказы и так далее.













«В моём возрасте Паганини уже был известен во всей Европе, а Пушкин писал прекрасные стихи».

Лев Толстой (1828–1910 гг.)







## Человек с заниженной самооценкой

- чрезмерная самокритика и неудовлетворённость;
- обида на критику в свой адрес;
- нерешительность и боязнь допустить ошибку;
- желание угодить, чтобы не обидеть человека;
- идеализм;
- постоянное чувство вины;
- пессимизм и негативное отношение к окружающему миру;
- зависть;
- отношение к временным неудачам как к постоянным.



## Познание самого себя

- верить в себя и не думать о неудачах;
- забыть такие слова как, «я не могу», «я не умею», «у меня не получится», «я с этим не справлюсь»;
- правильно оценивать свои силы, использовать их для достижения поставленных целей;
- анализировать свои поступки, понимать причины того или иного поведения;
- признавать свои неудачи и промахи;
- избегать излишней неуверенности в себе.





**Самовнушение** – это внушение чего-либо самому себе.

Я с каждым днём  
лучше владею собой.

У меня всё  
получится.



Я могу не  
раздражаться и  
быть спокойным в  
общении.

Я докажу, что  
много умею.









С каждым днём я чувствую  
себя всё лучше и лучше!



A CHOICE GIFT—With a Message of Good Cheer.

# COUÉ'S OWN "METHOD"

FOR  
ATTAINING  
HEALTH  
SUCCESS  
AND  
HAPPINESS

By  
**EMILE  
COUÉ**

## SELF MASTERY THROUGH CONSCIOUS AUTOSUGGESTION

*"Day by Day, in Every Way  
I'm Getting Better and Better"*

Copyrighted Material



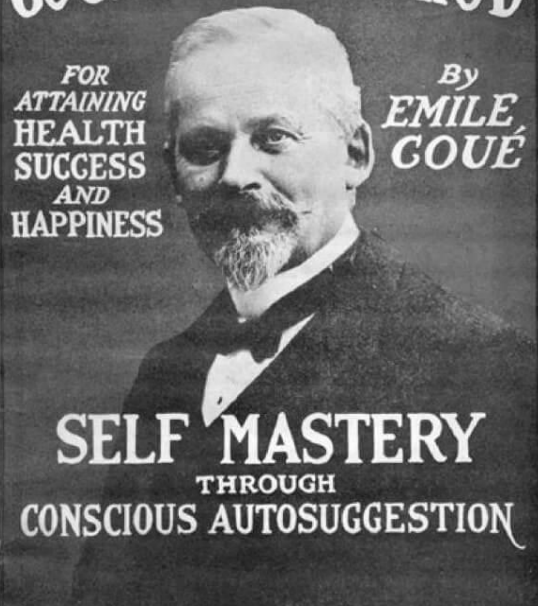


A CHOICE GIFT—With the Message of Good Cheer.

# COUÉ'S OWN "METHOD"

FOR  
ATTAINING  
HEALTH  
SUCCESS  
AND  
HAPPINESS

By  
**EMILE  
COUÉ**



**SELF MASTERY**  
THROUGH  
CONSCIOUS AUTOSUGGESTION

*"Day by Day, in Every Way  
I'm Getting Better and Better"*

Copyrighted Material



**«Каждый, внушающий себе: «Я достигну!», обязательно достигнет поставленной перед собой цели».**

Эмиль Куэ (1857–1926 гг.)



В конце нашего урока  
давайте вспомним  
основные моменты.





**Самосознание** – это сознание, которое направлено на самого себя.



**Самооценка** – это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.