



ПРИНЯТИЕ СЕБЯ. КАК
ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

САМООЦЕНКА

Самооценка - это способность личности оценивать себя (внешние данные, качества характера, возможности, роль в обществе), отношения и восприятие окружающими. Это представление индивида о важности своей личности и деятельности, оценка положительных и отрицательных личных качеств, и чувств.



ВИДЫ САМООЦЕНКИ



Заниженная

Адекватная

Завышенная

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

- потерянный человек;
- пассивны, внушаемы и менее популярны;
- чрезмерно чувствительны к критике;
- застенчивы;
- нерешительны, зависимы, необъективны;
- часто страдают от одиночества
- пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны таким детям.



Снижается эффективность учебы

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА

+	-
чувствует себя важным и нужным	склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода;
доверяет самому себе	проявляет подозрительность, агрессию;
Уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманые поступки.	может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться

Виды самооценки

Завышенная	Заниженная	Адекватная
<ul style="list-style-type: none">- Постановка более высоких целей;- Уровень притязания выше реальных возможностей;- Некритичность к неудачам, некачественному выполнению задания;- Стремление к превосходству, самоуверенность;- Ориентация на внешние моменты деятельности.	<ul style="list-style-type: none">- Постановка более низких целей;- Преувеличение значения неудач;- Необходимость поддержки со стороны окружающих;- Страх неудачи, боязнь ошибки, общая неуверенность;- Уход «в себя», ориентация на слабости своего характера;- Повышенная тревожность и самокритичность.	<ul style="list-style-type: none">- Соответствующий возрасту уровень притязаний, гибкость по отношению к поставленным целям;- Разумное отношение к успехам и неудачам, одобрению и порицанию;- Критичность, самостоятельность, общительность;- Ярко выражен мотив достижения;- Стремление к самоутверждению и самореализации.



ВИДЫ САМООЦЕНКИ

Адекватная


Искаженная

ПОЧЕМУ МЫ НЕДООЦЕНИВАЕМ СЕБЯ?

- насилие физического, эмоционального или сексуального характера;
- любые формы дискриминации;
- буллинг;
- смерть близкого человека;
- социальная изоляция;
- потеря работы или высокий риск увольнения.

РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ

- Составьте список своих сильных и слабых сторон
- Перестаньте себя критиковать
- Не оправдывайтесь
- Избавьтесь от нереалистичных ожиданий
- Относитесь к ошибкам как к урокам
- Ведите дневник успехов и достижений
- Учитесь говорить "Нет"
- Не стройте из себя



Запомните: вас ценят ровно настолько, насколько вы цените себя сами. Если количество нулей в оценке собственной и внешней не совпадают, одно из двух: либо вы не всё сделали, чтобы дотянуться до себя, либо до вас не доросли остальные.

Коко Шанель