

САМООЦЕНКА

Мирослава Мирошник





Самые
глупые



Самые
умные

**САМООЦЕНКА, ЭТО СЛОЖНЫЙ
ПСИХИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН,
А НЕ ПРОСТО ОЦЕНИВАНИЕ СЕБЯ,
КАРЛ!**



Как формируется самооценка?



Исследование Джакобз и Экклз (1992)



Чудовищный эксперимент на 22 детях-сиротах с Дэвенпорта (1939)



ВСЁ



ОЧЕНЬ ПЛОХО

Позитивные самоутверждение понижают низкую самооценку ещё больше

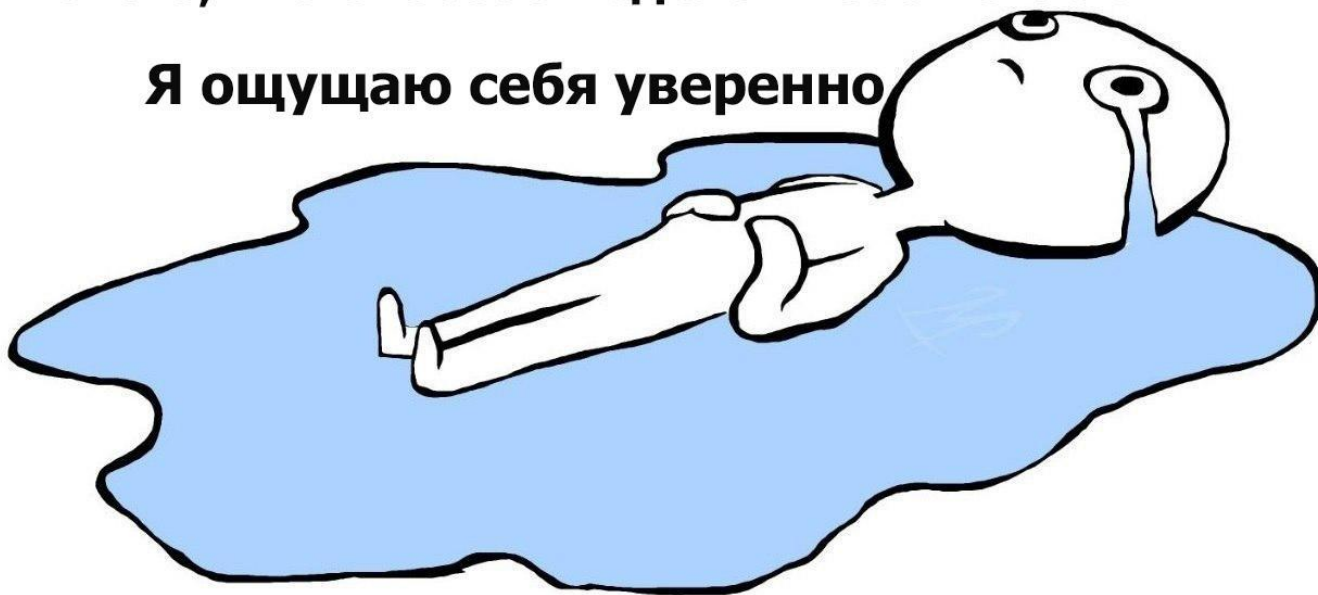
Я ценю свои способности

Я принимаю себя

Я верю в себя!

Я знаю, что способен сделать себя счастливым

Я ощущаю себя уверенно



НО Я ВЕДЬ

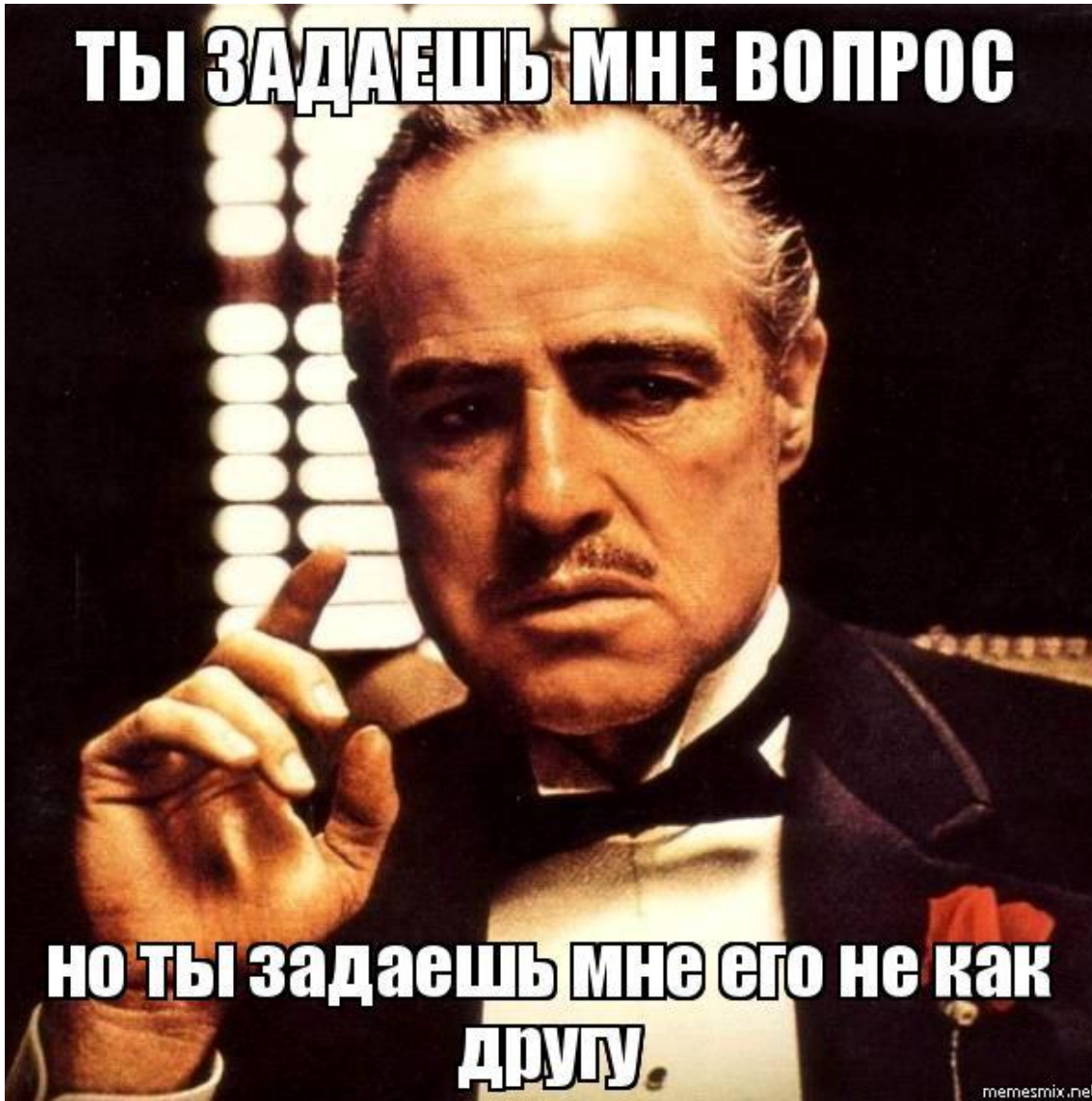


**ИСПОЛЬЗОВАЛ
ПОЗИТИВНЫЕ
САМОУТВЕРЖДЕНИЯ**

Признание своих ошибок и недостатков полезно для психического здоровья



Вопросы - это риск услышать ответ и
шанс услышать ответ



ТЫ ЗАДАЕШЬ МНЕ ВОПРОС

**НО ТЫ ЗАДАЕШЬ МНЕ ЕГО НЕ КАК
ДРУГУ.**

СПАСИБО. ЭТО КОНЕЦ!



15x4

**Share Your
Knowledge**