# САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА

**Автор: Сергеева Тамара Владимировна, учитель истории и обществознания, МОУ СОШ № 9, г. Бакала**

- «Когда мы правы – мы часто сомневаемся, но ошибаемся мы обычно с полной уверенностью»

Б. Дизраэли

# ПЛАН:

1. Понятие самооценки.
2. Кто и что влияет на самооценку подростка?
3. Самовоспитание.

# ПОНЯТИЕ САМООЦЕНКИ

- С.31.
- Виды самооценки:

Взрослых нет

# 2. КТО И ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА?

- С. 50 – 52. Задание: прочитать и найти факторы, которые влияют на самооценку подростка.
- 7 минут.

# ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА

1. Успеваемость в школе.
2. Социальная среда.
3. Количество детей в семье.
4. Здоровье.
5. Физическое развитие.
6. Семья.

# 3.САМОВОСПИТАНИЕ.

- Методы самовоспитания М.И. Станкина:
- Самоприказ- это короткое, отрывистое распоряжение самому себе.
- Самовнушение- простое  и мысленное внушение самому себе.
- Самоободрение- убеждение себя в возможности успеха.
- Самостимуляция – это похвала самого себя.

# ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ

- . Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то? а) очень часто — 1 балл;
- б) иногда — 3 балла.
- 2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы: а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
- 3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

- 4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то
  оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
- 5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека? а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

- 6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:
- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга,
  хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
- 7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в
  которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни? а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

- 8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы? а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) иногда — 3 балла.
- 9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?
- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

- 10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

# ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

- 50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль…

- 37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

- 23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас муча-сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом… Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.
-

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Прочитать и пересказать п. 7
- В тетради написать способы повышения самооценки