

Психологические аспекты формирования личности



Критерии оценивания

1. Как обстоит дело с его чувством самооценки
2. Каков склад его ума?
3. Обладает ли он сильным или слабым энергетическим потенциалом?
4. Какие эмоции в нем преобладают?
5. Каково его психическое состояние?

Самооценка

Самооценка личности – это то, как вы относитесь к самому себе, как вы видите себя и кем себя считаете.

Самооценка – это не то, какой вы есть на самом деле или видят другие люди, а ЧТО ВЫ САМИ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ.



Завышенная
самооценка





Заниженная самооценка

Позитивная самооценка



Экспресс-диагностика уровня самооценки

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

- Очень часто - 4 балла
- Часто - 3 балла
- Иногда - 2 балла
- Редко - 1 балл
- Никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом

4. Я беспокоюсь за свое будущее

5. Внешний вид других куда лучше,
чем мой

***6. Как жаль, что многие не
понимают меня***

7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми

8. Люди ждут от меня очень многого

9. Чувствую себя скованным

10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность

Уровни самооценки:

- 10 баллов и менее - завышенный уровень
- 11-29 баллов - средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.
- Более 29 - заниженный уровень.

Как помочь себе 5 правил:



1. Поменьше ругайте и почаще хвалите себя! Коллекционируйте свои успехи, даже самые незначительные, можно даже записывать их в специальный журнал.
2. Прекратите сравнивать себя с другими.
Сравнивайте только себя-сегодняшнего с собой-вчерашним.

3. Забудьте про страх. Представьте себе, что произошло именно то, чего Вы так боялись. Заранее продумайте варианты, как Вы будете действовать. Помните, что в формировании самооценки полезен любой, даже отрицательный опыт.

4. Разрешите себе быть несовершенным.
Пусть Вы что-то делаете хуже других –
никто не вправе ожидать, чтоб Вы
всегда были безупречны во всех
отношениях.

5. *Запишитесь в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику.*

Сильное, тренированное, свободное в своих движениях тело удивительным образом влияет на живущий в этом теле дух.

