

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Сельцовская средняя общеобразовательная школа"

# КАК ПОЛЮБИТЬ И ПРИНЯТЬ СЕБЯ?

Автор: Бахтина Валерия  
Андреевна, ученица 10 класса

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

▶ **Цель моего проекта:**

Провести исследование и найти методы повышения самооценки

▶ **Задачи моего проекта:**

1. Раскрыть сущность понятий «самооценка», « Я-концепция».
2. Определить виды самооценки.
3. Объяснить, как формируется самооценка.
4. Провести диагностику по выявлению уровня самооценки обучающихся 10 класса.
5. Выяснить, что такое низкая самооценка и как она формируется.
6. Найти методы повышения самооценки.
7. Оформить проектную папку.

# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «САМООЦЕНКА»?

- ▶ **Самооценка**-ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.
- ▶ **Функции самооценки:**
  - регуляторная;
  - защитная.
- ▶ **Самооценка складывается из двух взаимозависимых аспектов:**
  - самоэффективность;
  - самоуважение.

# «Я-КОНЦЕПЦИЯ»

- ▶ **Я-концепция**-развивающаяся система представлений человека о самом себе.
- ▶ **Выделяют 3 структурных компонента:**
  - когнитивный компонент;
  - эмоционально-целостный(аффективный) компонент;
  - поведенческий компонент.

# ВИДЫ САМООЦЕНКИ

**В первую очередь, самооценка характеризуется по следующим параметрам:**

- 1) реалистичности (адекватная и неадекватная самооценка);
- 2) устойчивости (стабильная и нестабильная);
- 3) особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

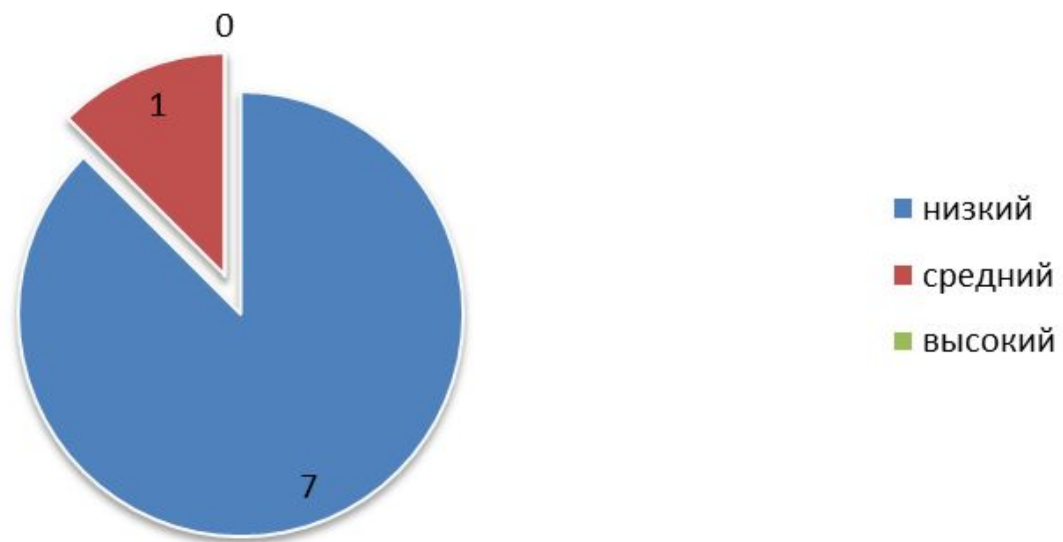
# КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА?

► Существует 3 этапа:

1. Закладка базовой самооценки (от рождения до 1,5-2 лет).
2. Укрепление базовой самооценки (от 1,5 года до 12-13 лет).
3. Интеллектуальная коррекция самооценки (от 12-13 до 16-18 лет).

# РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТИРОВАНИЯ

уровень самооценки



# НИЗКАЯ САМООЦЕНКА И КАК ОНА ФОРМИРУЕТСЯ

- ▶ **Низкая самооценка-** это принижение человеком своих достоинств, качеств и возможностей.
- ▶ **Заниженная самооценка бывает:**
  1. С низким уровнем притязаний.
  2. С высоким уровнем притязаний.



# ДЕТСКИЙ ОПЫТ

- ▶ Самооценка формируется через детский и взрослый опыт.
- ▶ К негативным переживаниям подростка относятся:
  - 1) наказание, пренебрежение или оскорбление со стороны родителей;
  - 2) несоответствие требованиям родителей;
  - 3) неспособность влиться в коллектив
  - 4) несоответствие стандартам группы ровесников;
  - 5) жертва чужого стресса или переживания;
  - 6) отсутствие положительного контакта с родителями.

# ВЗРОСЛЫЙ ОПЫТ

► **Взрослая жизнь:**

- 1) негативный опыт;
- 2) безответная любовь;
- 3) предательство близких;
- 4) повышенная требовательность к себе;
- 5) одиночество;
- 6) общение с манипуляторами.

# МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

▶ **Первый метод:**

-отключение внутреннего критика

▶ **Второй метод:**

-не пытайтесь нравиться всем-это невозможно.

▶ **Третий метод:**

-всегда говорите людям то, что вам не нравится.

▶ **Четвертый метод:**

-отстаивайте личные границы.

▶ **Пятый метод:**

-заботьтесь о себе.



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*