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);

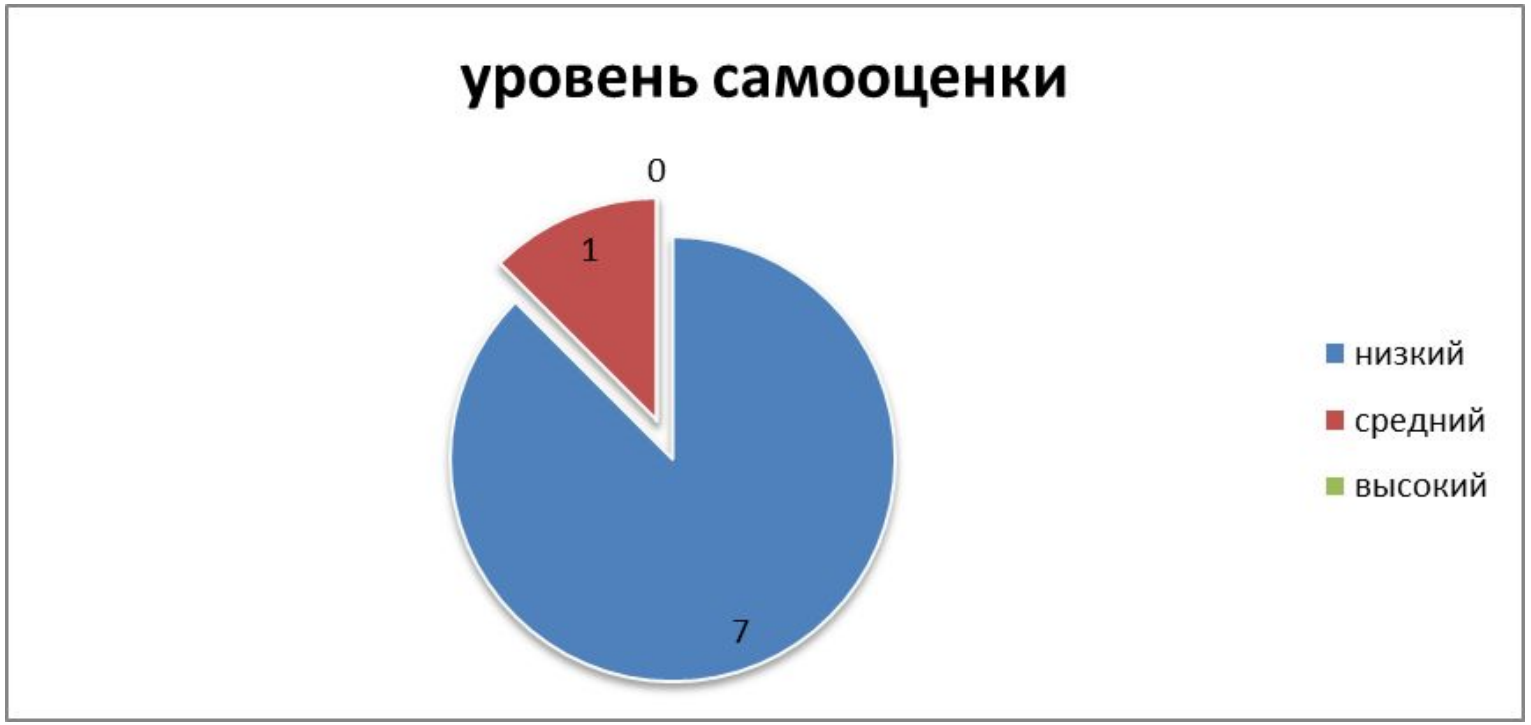
3) особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

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



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!