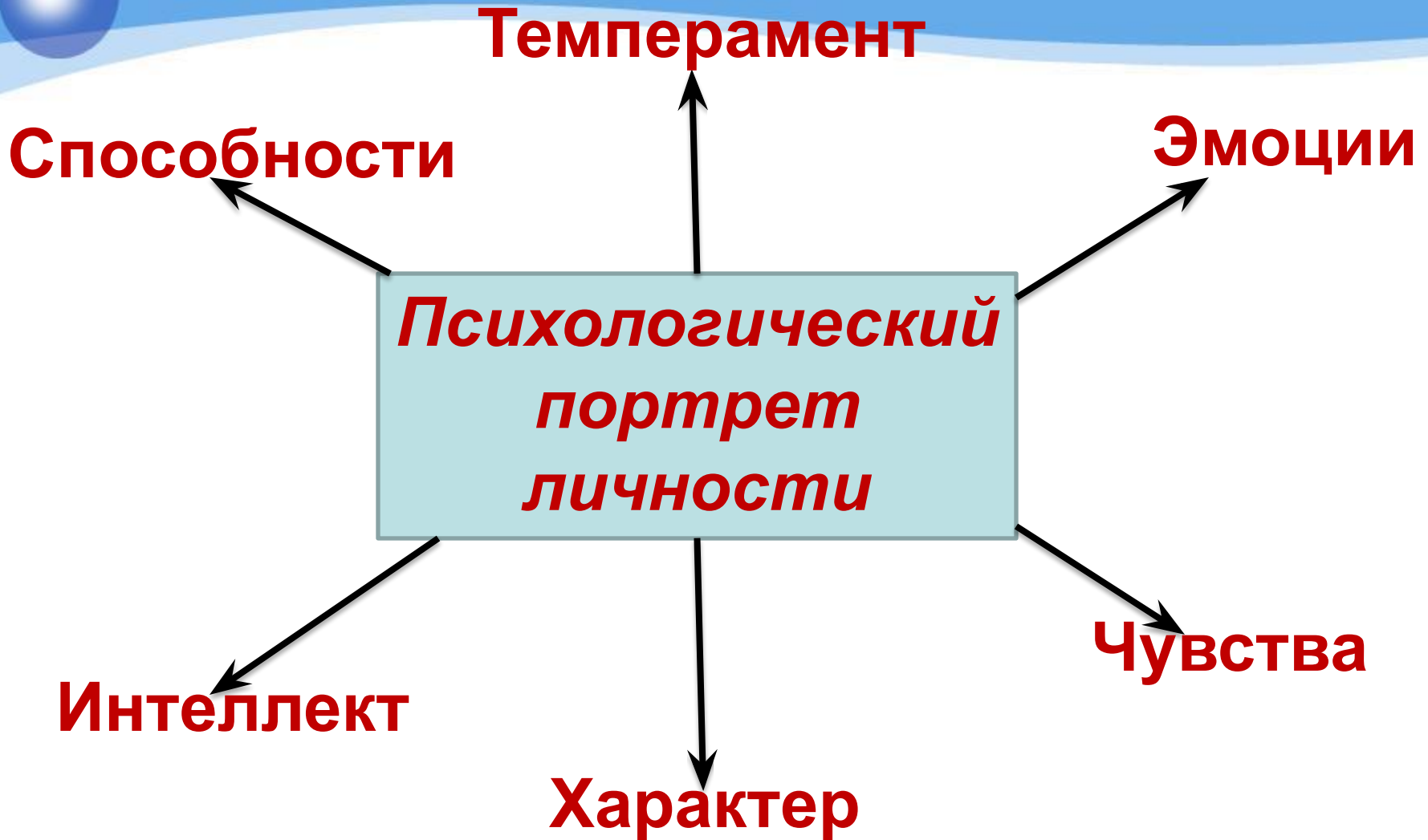


Психологический портрет







Я-холерик

Я-меланхолик

Я-сангвиник

Я-флегматик

Я грущу

Я скучаю

Я люблю

Я могу «уходить
в себя»

У меня хорошее
настроение и т.д.



Я - трудолюбивый

Я - терпеливый

Я - решительный

Я - порядочный

Я - ответственный и т.
д.

Я умею хорошо рисовать

Я умею играть на муз.
инструменте

Я хорошо пою или танцую
и т.д.

Какая я по-вашему?

1. Милая
2. Красивая
3. Нудная
4. Интересная
5. Задумчивая
6. Веселая

7. Спортивная
8. Влюбленная
9. Любопытная
10. Ветреная
11. Стерва
12. Смешная



*Я знаю, как на мёд садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет всё губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю всё, но только не себя*

*Французский поэт XV века
Франсуа Вийон*


«Самооценка подростка»



Сегодня на уроке:

1. Мы сформулируем понятие самооценки и определим ее содержание
2. Ответим на вопросы: кто и что влияет на самооценку подростка?
3. Мы определим: как подросток сам может сформировать свою самооценку?





Каждому человеку приходится всю жизнь, порой, не отдавая себе в том отчета, познавать самого себя, узнавать что-то новое.

***Французский поэт XV века
Франсуа Вийон.***

Что такое самооценка?



Самооценка - это оценка человеком самого себя.



Самооценка

это представление человека о своей ценности, оценка собственных качеств, достоинств и недостатков.

Самооценка

Завышенная

Адекватная

Заниженная

Вставьте пропущенные термины:

Заниженная самооценка, завышенная самооценка, адекватная самооценка.

Адекватная самооценка – это когда человек видит себя таким, какой он есть на самом деле.

Завышенная самооценка – это когда человек превозносит свои способности, а успехи окружающих принижает.

Заниженная самооценка – это когда человек принижает свои способности. Это делает его неуверенным и тревожным.

Люди с низкой самооценкой

Неуверенны в себя

Тревожны

Безынициативны

Боятся совершать ошибки

Постоянно мечтают о физическом совершенстве

Не умеют принимать комплименты

Бывают либо болтливы и высокомерны, либо робки и унижены

Пытаются командовать другими или позволяют веревки вить из себя

Либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние



Люди с адекватной самооценкой

Уверенные в себе

Реально оценивают свои возможности и способности

Стараются не совершать ошибок

Воспринимают себя такими, какие они есть

Знают как можно достигнуть высоких результатов

Находчивы

Общительны

С чувством юмора

Оптимисты



Люди с высокой самооценкой

Делают ошибки и учатся на них

Принимают свой физический облик таким какой он есть, но могут превозносить свою внешний вид

Спокойно воспринимают комплименты

Заботятся о своем физическом и эмоциональном здоровье

Критикуют других

Переоценивают себя

Обидчивы

Подозрительны

Агрессивны



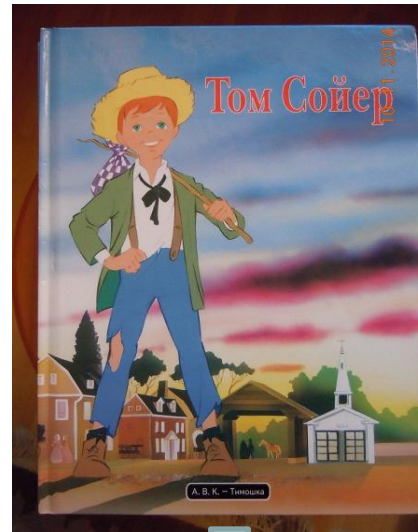
Я-Психолог

Определи самооценку и темперамент известного героя

Завышенная,
холерик



Адекватная,
сангвиник



Адекватная,
сангвиник

Завышенная,
холерик

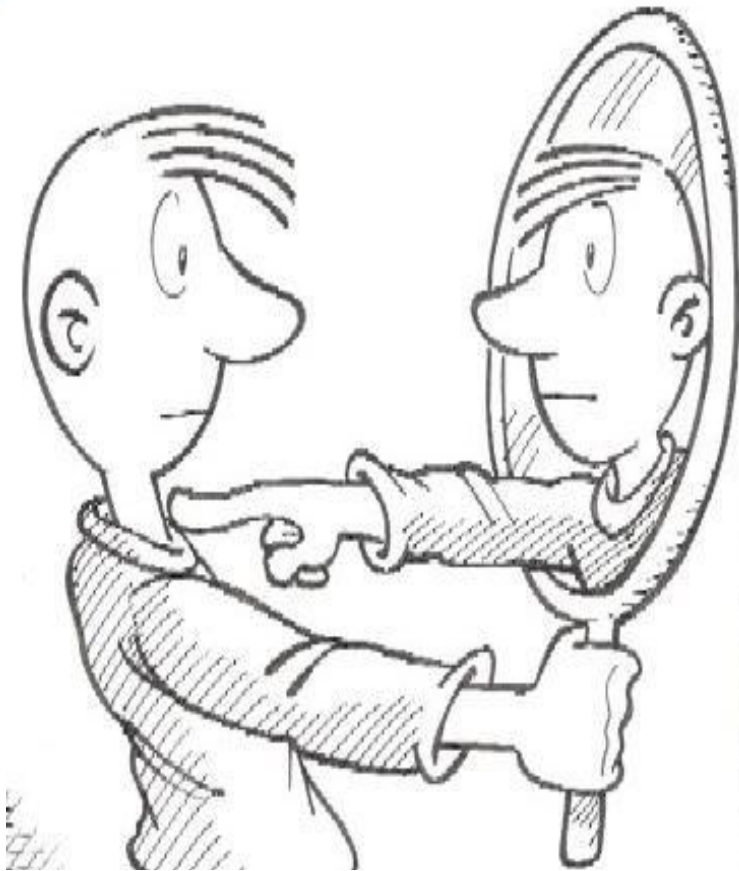


Заниженная,
меланхолик









Тест «Моя самооценка»

1) Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

-очень часто — 1 балл; -иногда — 3 балла.

2) Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

-постараетесь победить его в остроумии — **5 баллов**;

-не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — **1 балл**.

3) Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

-то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — **5 баллов**;

-успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — **1 балл**;

-в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — **3 балла**.

4) Вам показали пародию на вас. Вы:

-рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — **3 балла**;

-тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — **4 балла**;

-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?

-да — 1 балл; -нет — 5 баллов; -не знаю — 3 балла.

Тест «Моя самооценка»

6) Вы выбираете духи в подарок. Купите:

- духи, которые нравятся Вам — **5 баллов;**

- духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — **3 балла;**

- духи, которые рекламировали в недавней телепередаче **1 балл**

7) Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

- да — 1 балл; - нет — 5 баллов; - не знаю — 3 балла.

8) Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

- да — 1 балл; - нет — 5 баллов; - иногда — 3 балла.

9). Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

- да — 5 баллов; - нет — 1 балл; - не знаю — 3 балла.

10). Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- голубой — 1 балл; - желтый — 3 балла; - красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

- **50—38 баллов. Завышенная самооценка.**

Вы довольны собой и уверены в себе. Вы 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.

Подсчет баллов

37—24 балла. Адекватная самооценка.

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.

Подсчет баллов

23—10 баллов. Заниженная самооценка.

Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом и т.д. Остановитесь! Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Формируем успешную личность



Советы психолога для повышения самооценки.

- **Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.**
- **Перестаньте ругать и порицать себя.**
- **Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”.**
- **Используйте утверждения для того, чтобы повысить самооценку «У меня все получится! «Я смогу» и т.д.**
- **Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.**
- **Сделайте список ваших достижений.**
- **Сформируйте список ваших положительных качеств.**
- **Начните больше отдавать другим.**
- **Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.**
- **Будьте верны себе.**
- **Действуйте!**

Самовоспитание.

- ***Самоприказ***
- ***Самовнушение***
- ***Самоободрение***
- ***Рассмотрение ситуации с юмором.***



Подведем итоги

Подведем итоги

- ✓ Самооценка-это оценка самого себя. Самооценка играет решающую роль в формировании личности подростка.
- ✓ Существуют 3 уровня самооценки: адекватная, заниженная, завышенная.
- ✓ Формирование уровня самооценки зависит от многих факторов: семьи, друзей, учителей, успеваемости и т.д.
- ✓ Уровень самооценки можно определить с помощью психологического теста.
- ✓ Заниженный и завышенный уровень самооценки можно изменить с помощью методов самовоспитания.





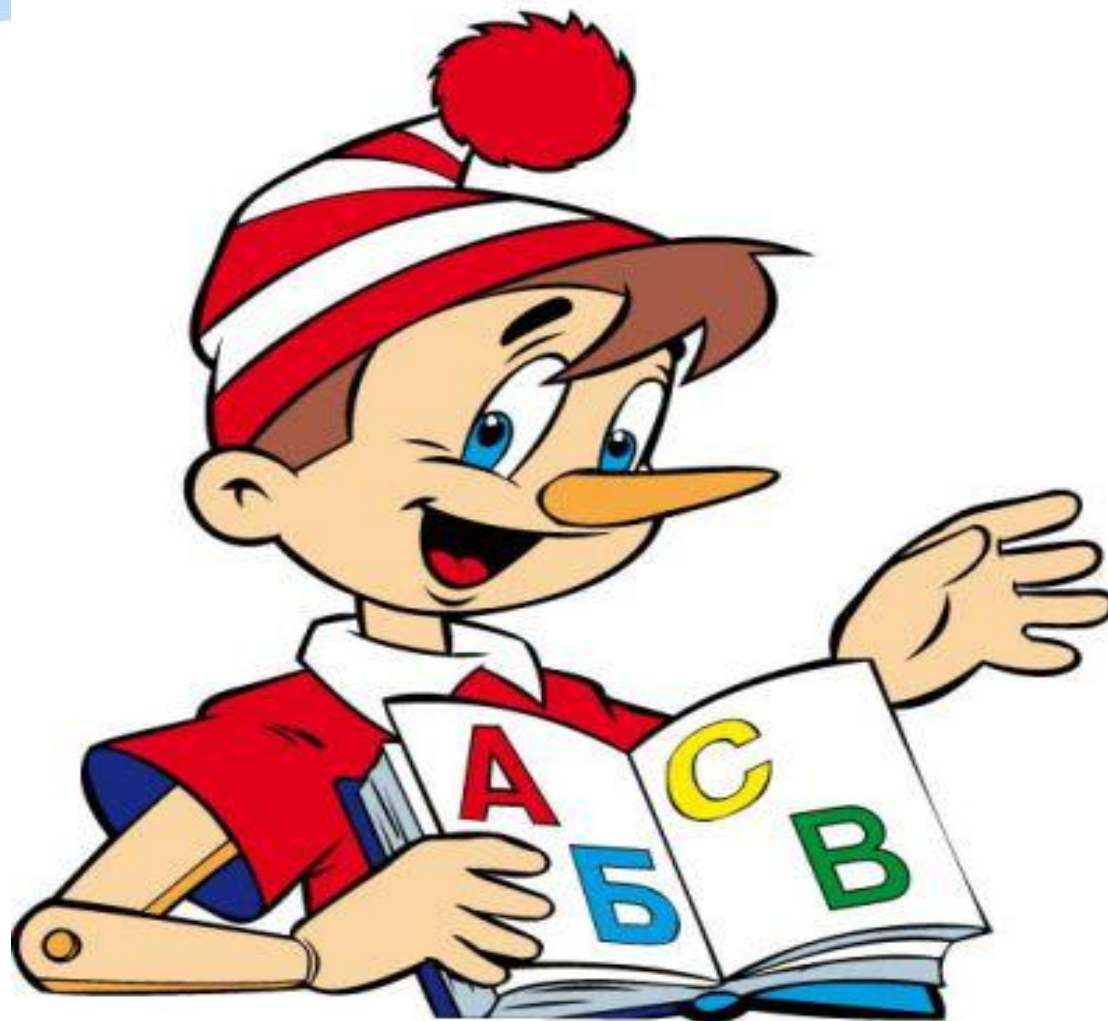




~~НЕ~~ИЗНАЙКА®

Определите самооценку героев ЛИТЕРАТУРНЫХ



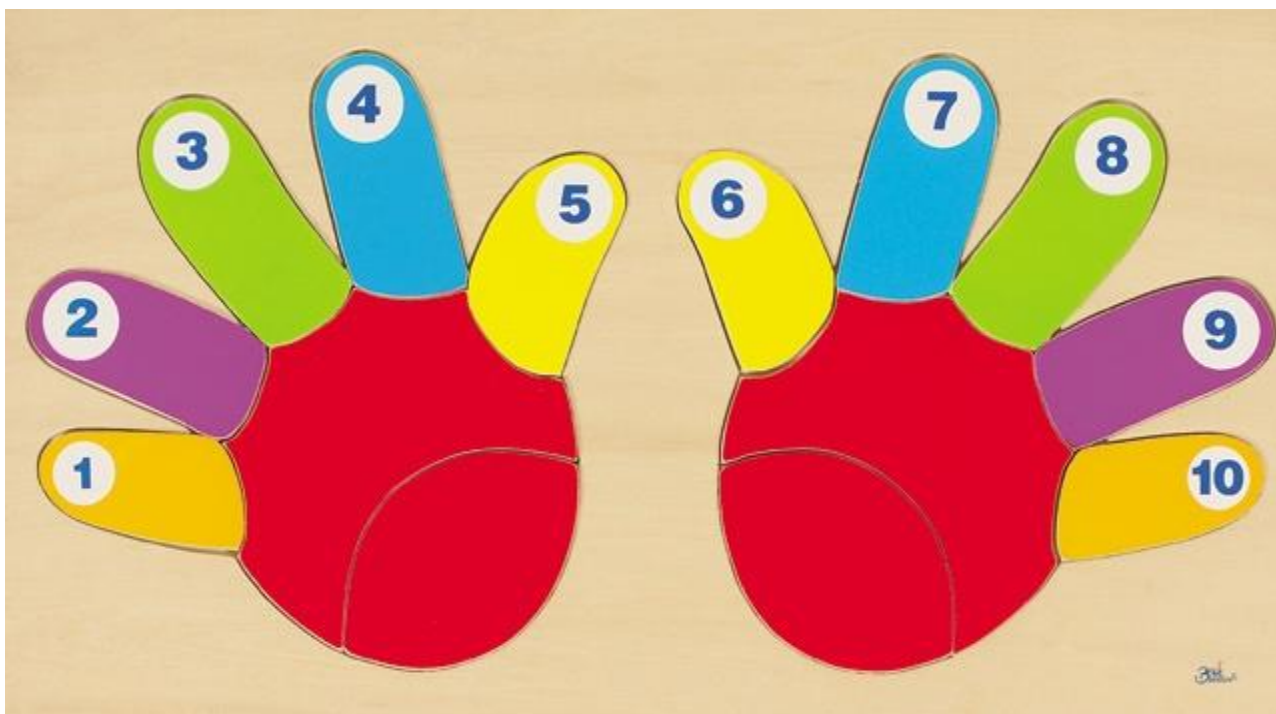






Ладони.

Напишите в каждом пальчике то качество, которое вас привлекает в этом человеке.



Поставь галочку в кружок