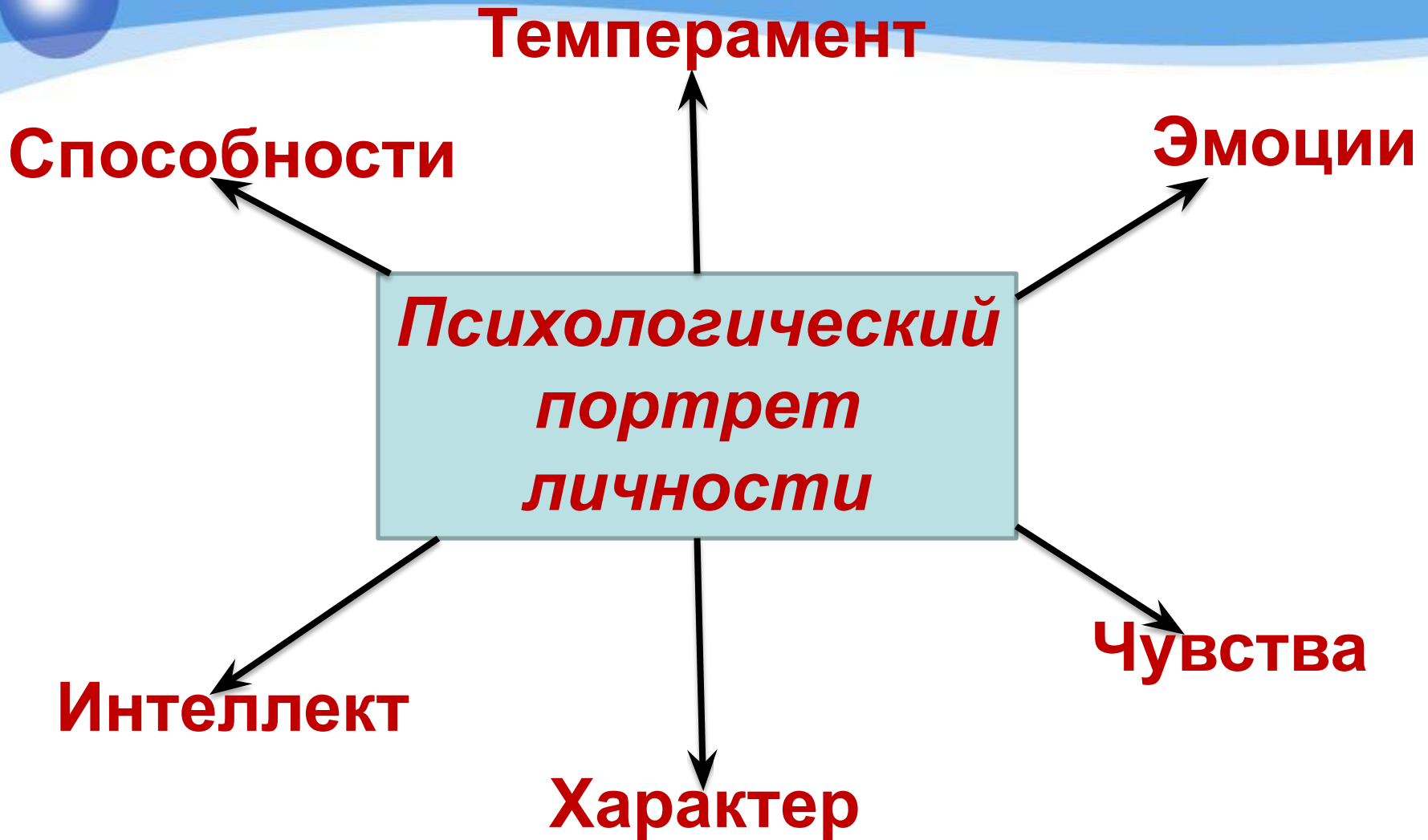


# ***Психологический портрет***







**Я-холерик**

**Я-меланхолик**

**Я-сангвиник**

**Я-флегматик**

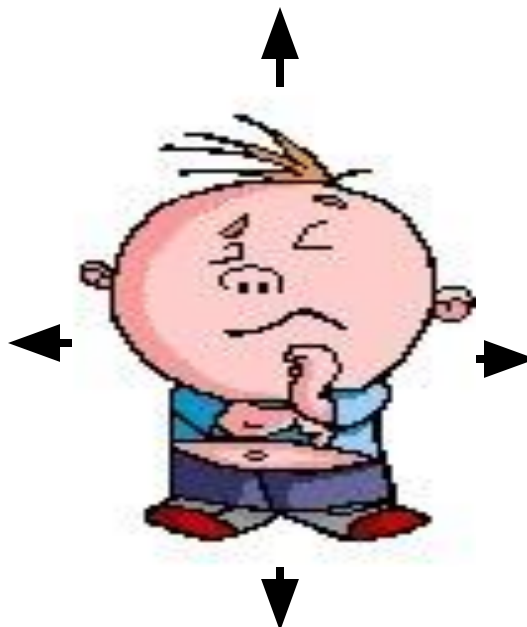
**Я** грущу

**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**



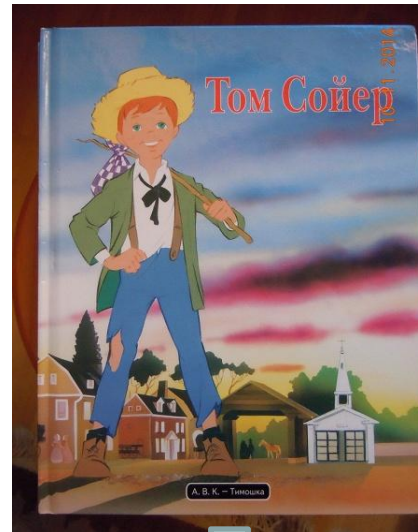
# Я-Психолог

## Определи самооценку и темперамент известного героя

Завышенная,  
холерик



Адекватная,  
сангвиник



Адекватная,  
сангвиник

Завышенная,  
холерик

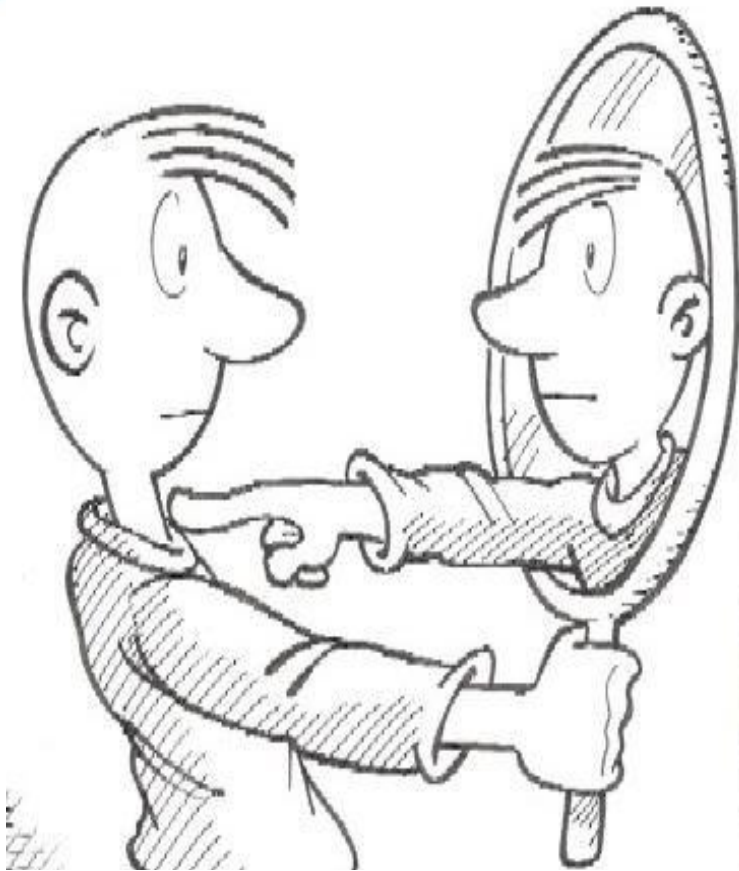


Заниженная,  
меланхолик









# 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.











~~Н~~<sup>Е</sup>ИЗНАЙКА<sup>®</sup>

# Определите самооценку героев ЛИТЕРАТУРНЫХ





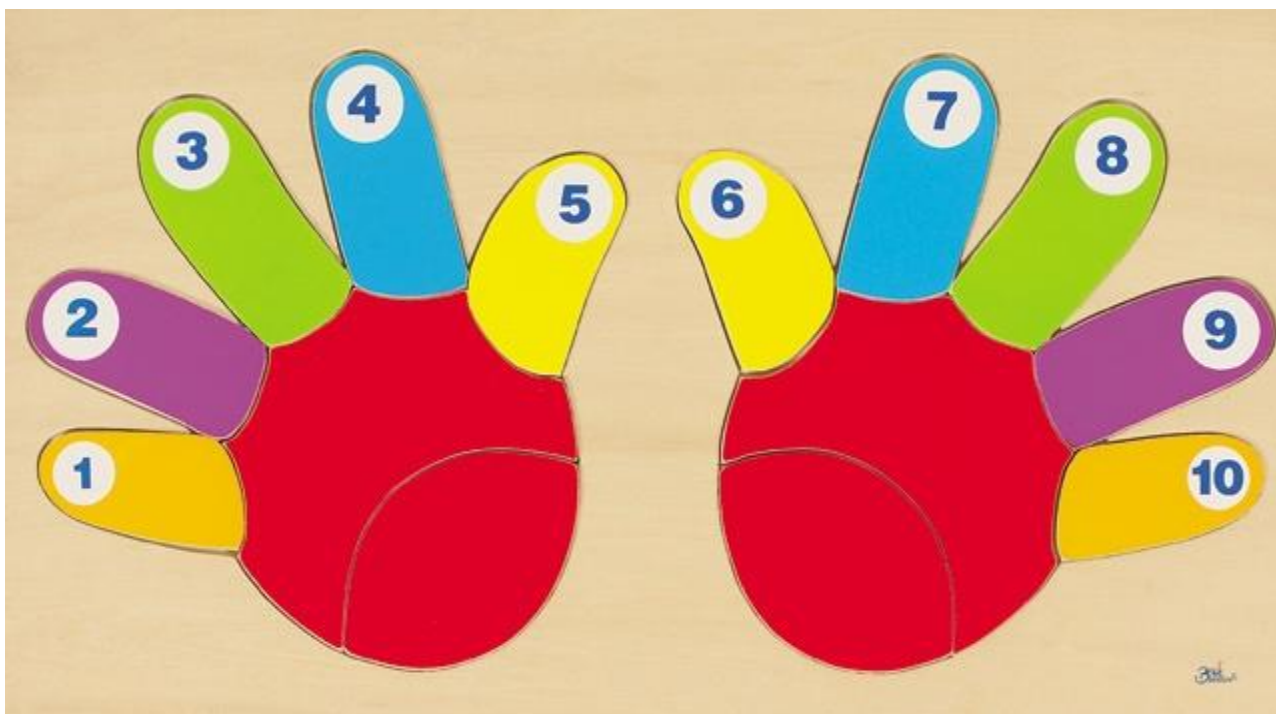






# Ладони.

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



**Поставь галочку в кружок**