

Самооценка



«Ожерелье»



«Цвет настроения»

Желтый -
работоспособность

Зелёный - спокойствие

Красный - желание
узнать что-то новое

Синий –
устремленность в
работе

Самооценка – это оценка собственных качеств, достоинств и недостатков.

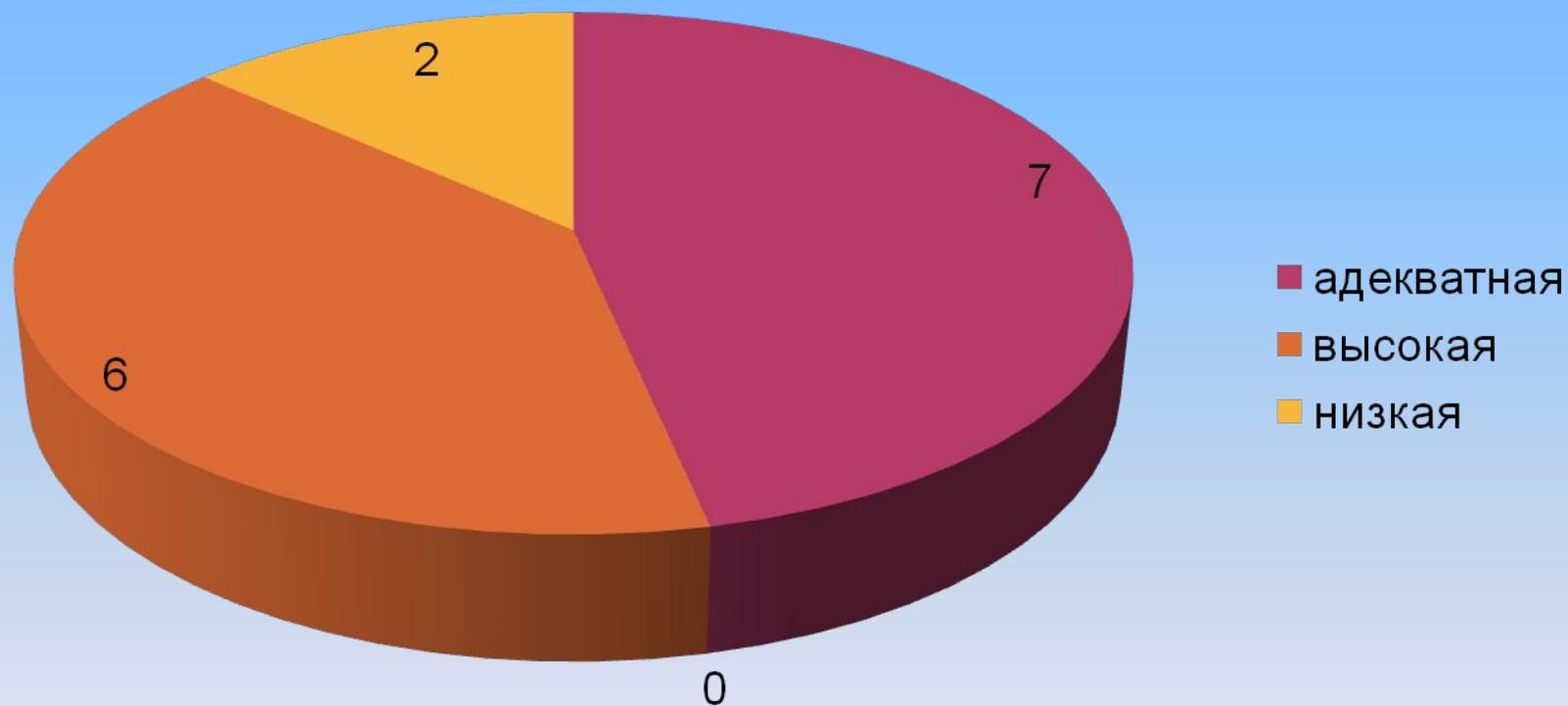
- Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как положительные, так и отрицательные качества.
- Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счёт замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам.
- Высокая самооценка – человек верит только в себя, не признаёт своих ошибок, пренебрежительно относится к окружающим.

Тест «Самооценка»



«Я»

Результаты самооценки уч-ся 5 «Б» класса



Тест «Ваш коллектив».



Сказкотерапия «Конфеты».



Дыхательная гимнастика.



Упражнение «Ладочки».







Ребята!

Больше улыбок и оптимизма!
Старайтесь видеть в жизни положительные
моменты!

