

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«САМООЦЕНКА И ЕЕ РОЛЬ В
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.
ПРИЕМЫ ЕЕ КОРРЕКЦИИ»**



Что такое самооценка?

Самооценка - “оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей”.

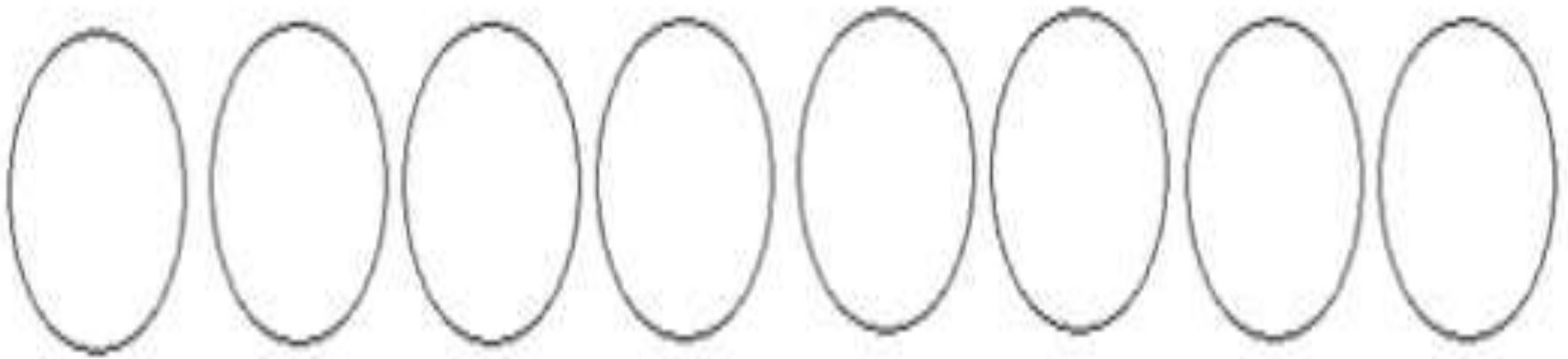
(Из «Психологического словаря»)

**САМООЦЕНКА =
У(УСПЕХ):(ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ)**

**ЭКСПРЕСС ТЕСТ
«ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
САМООЦЕНКИ»
А.В.ЗАХАРОВ**

Инструкция: предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я».. Представьте, что изображенный на рисунке ряд кружков(8 штук) – это люди. Укажи, где находишься ты. Поставь букву «Я» в нужном кружке.

**ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ,
ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ**



КЛЮЧ:

1. Нормой является указание на третий – четвертый круг слева. В этом случае человек адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя.

2. При указании на первый –
второй круг- завышенная
самооценка.

3. При указании на круги далее
четвертого – заниженная
самооценка.

Самооценка может быть:

- *заниженной* (из-за кажущейся недооценки себя и своих возможностей);
- *завышенной* (из-за надуманной переоценки себя);
- *адекватной (нормальной)*, соответствующей реальному представлению о себе.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

Заниженная самооценка

Пассивность

Мнительность

Обидчивость

Повышенная ранимость

- ✓ Постоянные оправдания своих слов и поступков.
- ✓ Невротическое чувство вины .
- ✓ Отсутствие инициативы из-за полной неуверенности в своих силах.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

Адекватная самооценка

```
graph TD; A[Адекватная самооценка] --> B[Активность]; A --> C[Находчивость]; A --> D[Общительность]; A --> E[Чувство юмора]; A --> F[Желание идти на контакт];
```

Активность

Находчивость

Общительность

Чувство юмора

Желание идти на контакт

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

Завышенная самооценка

Стремятся быть лучше других.

"Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать".

Часто бывают агрессивны с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

КВАДРАТ САМООЦЕНКИ:

Внешность, тело

+70 %

Мысли

+50 %

Чувства, эмоции

+60 %

Действия

+40 %

ФУНКЦИИ САМООЦЕНКИ:

**1. СТИМУЛИРУЮЩАЯ –
МОТИВИРУЕТ
ЧЕЛОВЕКА НА
ПОСТУПКИ**

ПОСТ ПРОГНОЗНАЯ:

**2. БЛОКИРУЕТ
ПОСТУПКИ, КОТОРЫЕ
МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НА
САМООЦЕНКЕ.**

РЕГУЛИРУЮЩАЯ:

**3. ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ПРИНЯТИЕ
ЛИЧНОСТЬЮ ЗАДАЧ И
ВЫБОРА РЕШЕНИЙ.**

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ:

**4. ПОЗВОЛЯЕТ
ЧЕЛОВЕКУ
УДОВЛЕТВОРЯТЬ
ПОТРЕБНОСТИ И
ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ**

ЗАЩИТНАЯ:

**5. ФОРМИРУЕТ
СТАБИЛЬНОСТЬ
ЛИЧНОСТИ**

КОНТРОЛИРУЮЩАЯ:

**6. ОБЕСПЕЧИВАЕТ
САМОКОНТРОЛЬ В ХОДЕ
ВЫПОЛНЕНИЯ
ЛИЧНОСТЬЮ ЗАДАЧ И
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ
ДЕЙСВИЙ.**

РАЗВИВАЮЩАЯ:

**7. МОТИВИРУЕТ К
САМОРАЗВИТИЮ,
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ**

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ:

- **ПРЕКРАТИТЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**
- **ПРЕКРАТИТЕ РУГАТЬ И ПОРИЦАТЬ СЕБЯ.**
- **ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ КОМПЛИМЕНТЫ И ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТВЕТНЫМ «СПАСИБО».**
- **.ИСПОЛЬЗУЙТЕ АФФИРМАЦИИ (УТВЕРЖДЕНИЯ) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ.**

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ:

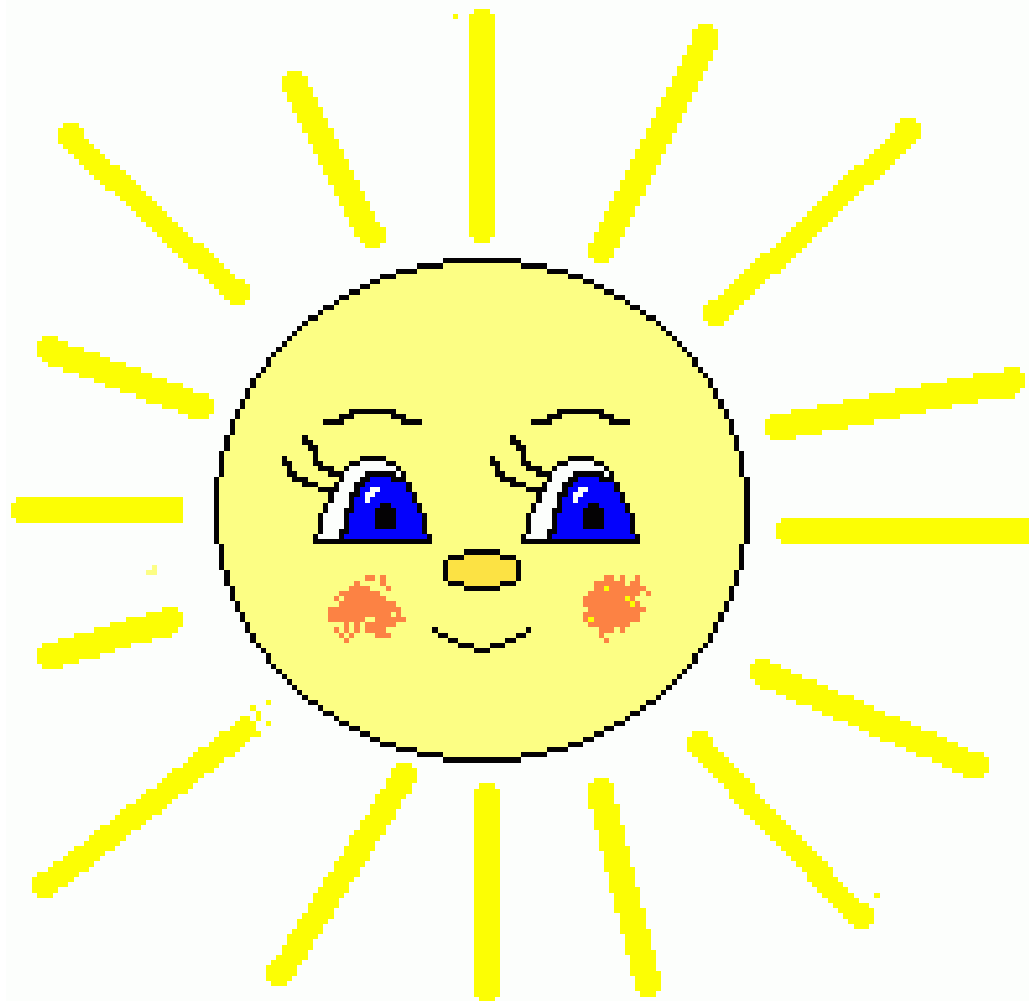
- **СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ.**
- **БУДЬТЕ ВЕРНЫ СЕБЕ. ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.**
- **СДЕЛАЙТЕ СПИСОК ВАШИХ ПРОШЛЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**
- **ДЕЙСТВУЙТЕ! ВЫ УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ С ОГРОМНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ПОТЕНЦИАЛОМ.**

«Если ты потерял деньги – ты ничего не потерял; если ты потерял честь – получи славу, и ты найдешь честь; если ты потерял уверенность в себе – ты потерял все»

(Гете)



Спасибо за внимание



До свидания!
До новых встреч!

