

Здравствуйте!

Я рада нашей встрече в таком необычном формате! Я подготовила для вас занятие по теме: «СамоОценка». Вам потребуются: ручка, простой карандаш, тонкая тетрадь или альбомные листы.

Там где указан восклицательный знак (!), необходимо
выполнить в тетради.

После

выполнения заданий, прошу отправить фото работ мне в личном сообщении в ВК <https://vk.com/innusik1994>.

Следуйте инструкциям! Я верю, у вас все получится! Начнём!

Тема занятия: «СамоОценка»



Еще раз здравствуйте! Как ваши дела? Как проходят ваши будни? Как вам погода? Получается ли учиться на ДО? Я уверена, что вы все отлично справляетесь.

- Любите ли ты, когда вас хвалят?
- Как часто тебя хвалят? Хотелось ли тебе, чтобы тебя чаще хвалили? (Если не любишь когда тебя хвалят, то почему?)
 - Нравится ли товарищам общаться с тобой?
 - Одиноко сейчас?
 - Какие роли тебе дают ребята?
 - Какую роль ты сам себе выбрал?
- Как вы думаете: по-разному ли к вам относятся ваши друзья, учителя, родные?
 - Что такое, по-вашему, самооценка?



Ответы желательно записывать в заранее подготовленной тетради.

Самооценка - это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она во многом определяет отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. От самооценки зависит активность человека и стремление к самосовершенствованию.



Самооценка человека зависит от множества факторов.
Психологи, пользуются формулой:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Расхождение между притязаниями и реальным поведением человека ведет к искажениям самооценки. Чем выше притязания, тем большими должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным.



Обнаруживается уровень самооценки
не только в том, как человек
говорит, а и в том, как он поступает.



Проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех.



Суть высокой и завышенной самооценок одна – искаженное представление о себе в сторону восхваления достоинств и игнорирования недостатков. Завышенное самовосприятие для человека лучше, чем заниженное, поскольку позволяет двигаться вперед. Но близких друзей у таких людей немного, часто они остаются в одиночестве.



Иметь нормальную самооценку личности – большая удача для человека! Люди полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и грехи, последние стараются исправить. Человек себя уважает и любит. Нормально оценивающая себя личность живет легко, спокойно, гармонично, у нее много друзей, есть все возможности для успешной личной жизни. Мала вероятность появления психических и психосоматических заболеваний. Чувством вины человек себя не грызет, ошибки осознает, исправляет и идет дальше.



Упражнение «Лесенка»

Рисуем лесенку и представляем, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.

На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступенечке. Можно нарисовать человечка).



Обработка результатов:

- 1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);
- 4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);
- 8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Способы коррекции

- **Желательно заниматься саморазвитием, получать новые знания, навыки и впечатления.** Чем сильнее прокачан интеллект и шире кругозор, тем больше человек уверен в себе. Кроме того, он становится интересным собеседником и люди это замечают, тянутся к нему, начинают говорить комплименты.
- **Кстати, о комплиментах.** Научитесь принимать их с видом английской королевы. Не нужно оправдываться на фразу «Как ты хорошо выглядишь!», лучше ответьте: «Что есть, то есть!».
- **Злоупотреблять оправданиям не стоит никогда.** Человек с хорошей самооценкой уверен в себе, поэтому он отвечает за все свои действия и извиняться у него необходимости нет.
- **Учитесь создавать себе хорошее настроение, улыбаться и хвалить себя по любому поводу.** Встала с дивана, чтобы помыть пол? «Какая же я молодец!». Но если не встали, то ругать себя не нужно. Скажите: «Пусть мои шикарные ножки немного отдохнут».
- **Прощайте себя за ошибки, их совершают все.** От чувства вины нужно избавляться, это агрессия, направленная против себя.

Упражнение «Качества моего характера»

Составьте два списка.

1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.

2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.



После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним? Любое наше качество существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их смысл и задача. Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные

Правила поднятия

- Максимум усилий на внешний вид
- Не зацикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех!
- Люди не замечают вещей, столь очевидных для вас.
- Не будьте излишне критичны к другим.
- Будьте искренне.
- Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания.
- Стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными.
- Человек способен к различным вариантам самонастроения – он может настраиваться как на успех, так и на неудачу.



На этом мы завершаем наше занятие. Все молодцы! Но если какое-то задание было непонятно, вы всегда можете обратиться ко мне за помощью <https://vk.com/innusik1994>

Спасибо за работу! А теперь, важно отдохнуть! Выполни 3-5 своих любимых физических упражнений.