

Самооценка Личности подростка





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.

«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?



Что такое самооценка?








Самооценка - это оценка человеком
самого себя.


Самооценка

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



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

***Французский поэт XV века
Франсуа Вийона.***



**«А как я выгляжу в глазах окружающих?»,
«А что они думают про то, как я выгляжу, как я
поступаю?»,
«Я лучше остальных или нет?».**

Самооценка

Завышенная

Адекватная

Заниженная

Подбери подходящие описания слов:

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



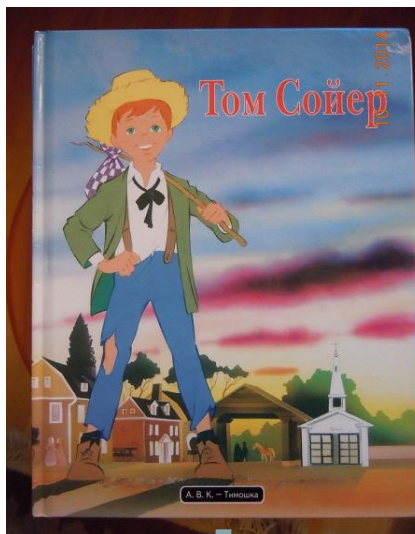
Я-Психолог

Определи самооценку и темперамент известного героя

Завышенная,
холерик



Адекватная,
сангвиник



Адекватная,
сангвиник

Завышенная,
холерик

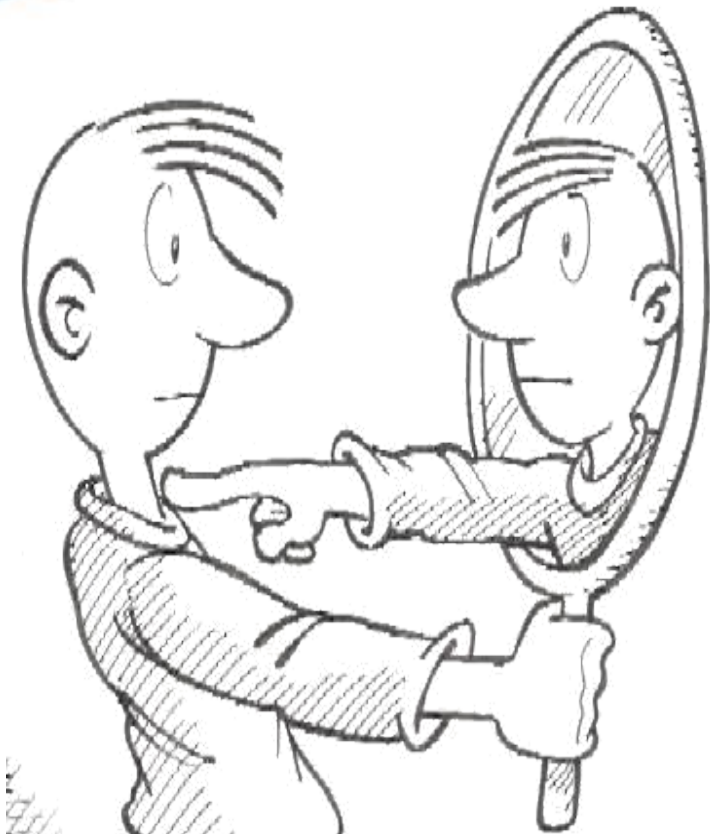


Заниженная,
меланхолик









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.

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.

формировать
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.***

Подведение итогов занятия

- ✓ 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.