

# Узнать себя.

Все победы  
начинаются с побед  
над самим собой.

Л. Леонов

**Человек никогда не достигнет звёзд,  
пока не познает себя.**



Какие же  
инструменты  
существуют для  
самопознания  
человека?

- . Есть люди, которым всегда везет. А есть неудачники. За что бы они ни брались, все у них валится из рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всем всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач?

## Выберите правильный вариант ответа:

- - Они по жизни такие тормоза.
- - Трудное детство, деревянные игрушки.
- - Отсталость, заторможенность в развитии.
- - Они плохо относятся к себе, не уважают, не ценят себя,
- - Они не верят в себя, в свои силы, поэтому у них ничего не получается.

# Значит завышенная самооценка-это хорошо?

сами слова «завышенное», «заниженное» содержат значение чего-то чрезмерного, далекого от нормы. Завышенная самооценка тоже не украшает человека: такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы, берутся за непосильные дела и не доводят их до конца. Люди с завышенной самооценкой редко получают признание.

- Какой же должна быть самооценка человека?

пантомима

# Человек с адекватной самооценкой

- Спокойное отношение к мнению окружающих.
- Ровное, сдержанное поведение.
- Низкая влюбчивость
- Отсутствие кумиров.
- Спокойное отношение к моде.
- Здоровая принципиальность и умение уступать.
- Неприязнь к спорам и выяснению отношений.
- Умение встать на место другого.
- Умение больше отдавать, чем брать



# Человек с низкой самооценкой

- Страхи по поводу того, «что обо мне думают».
- Сильные эмоции.
- Повышенная влюбчивость.
- Постоянное наличие кумиров.
- Зависть к вещам и поступкам других людей.
- Беспринципность или чрезмерная принципиальность.
- Любовь к спорам.
- Неспособность встать на место другого.
- Желание больше брать, чем отдавать

- **Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»\***
- ***Инструкция***
- По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости оттого, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.


7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.

1. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
2. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
3. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
4. Я слишком скромн.
5. Моя жизнь бесполезна. Многие неправильного мнения обо мне.
6. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
7. Люди ждут от меня очень многого.
8. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
9. Я слегка смущаюсь.
10. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

1. Я не чувствую себя в безопасности.
2. Я часто волнуюсь понапрасну,
3. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
4. Я чувствую себя скованным.
5. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
6. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
7. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
8. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
9. Как жаль, что я необщителен.
10. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

**«очень часто» - 4 балла, «часто» - 3,  
«редко» - 2, «никогда» - 0.**



- *0-25 баллов* свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

- *26-45 баллов* - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.



- *46-128 баллов*- уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

# Самоанализ.

- Напишите сверху **первый** вопрос, на который вам нужно ответить: «Какой я?» Теперь на каждой новой строчке напишите ответы на этот вопрос. Это должны быть такие характеристики, которые являются действительно **важными** для вас и потеря которых превратит вас совсем в другого **человека**. Отвечайте на вопрос быстро, записывайте характеристики **в той** форме, в какой они приходят в голову.

- А теперь решите, какие из перечисленных качеств вы **хотите** со- хранить **и** развить (поставьте знак «+»), а от каких **хотите избавиться** (отметьте их знаком «-»).

- Это ваш план побед на будущее!

