

# Позитивная самооценка учащихся

Выполнила  
учитель математики  
МБОУ СОШ № 105  
г.о. Самара  
Миронова Ю.В.

# Почему важна устойчивая и позитивная самооценка

- В каждый момент жизни каждый из нас тем или иным образом оценивает себя: позитивно или негативно.
- Когда речь заходит о самооценке, люди понимают, что имеется в виду. У самооценки есть много сторон: это отношение человека к самому себе, чувство, которое мы испытываем по отношению к себе, представление о себе.

# Как самооценка может влиять на наше отношение к жизни

- Люди с устойчивой самооценкой имеют достаточно ясное представление о том, чего они хотят в жизни. У них есть конкретные и определенные цели, планы, или намерения. Люди, которые относятся к себе плохо, обычно с трудом могут ответить на вопрос о том, чего бы они хотели. Они дают очень общие и абстрактные ответы: «я хочу жить по — другому», «я хочу быть счастливым», ставят себе заведомо недостижимые цели.

- 0 Человек с высокой самооценкой не боится трудностей, а воспринимает их как естественную часть жизни.
- 0 Для человека, самооценка которого неустойчива или низка, любое даже небольшое переживания неуспеха является очень болезненным. Поэтому такой человек может стремиться скрыть от себя и от других наличие каких-то сложностей и вести себя так, как будто все в порядке, тем самым избегая решения своих проблем.

0 Устойчивая и высокая самооценка – необходимое условие для формирования доверия к самому себе. Человек с высокой самооценкой старается не обманывать себя, вести себя последовательно и выполнять данные самому себе обещания. Такой человек прислушивается к своим эмоциям и переживаниям и принимает их во внимание, но одновременно не позволяет себе идти у них на поводу. Для человека, который относится к себе без уважения, такое поведение невозможно: он может под давлением внешних обстоятельств или окружающих людей изменить свое мнение или не сделать то, что сам для себя запланировал. Человек с низкой самооценкой склонен впадать в одну из двух крайностей: либо игнорировать свои переживания и не обращать на них внимания либо наоборот всецело отдаваться эмоциям.

*o* Мы всегда начинаем ценить то, во что мы вкладываем собственные силы, и поэтому чем больше мы вкладываемся в работу над собственной жизнью, чем лучше мы начинаем относиться к самому себе.

## **Вычисляйте и избавляйтесь от этих вредных привычек низкой самооценки:**

- 0 Привычка соперничать.** За ревностной тягой быть лучше кого-то скрывается ощущение себя хуже других и попытка доказать обратное. Пока ущемленное эго — ваш единственный стимул, вы будете жить наперегонки. Всегда будут те, кто лучше и у кого больше. Только цель жизни в том, чтобы быть, а не соперничать. Быть собой, а не лучше соседа. Только человек, знающий свою изменность, пытается доказать свое величие.

**0 Привычка надеяться.** Отказываясь верить в себя, вы живете в надежде и ожидании. Вы надеетесь, что вас подхватит течение или появится тот, кто вас пронесет через жизнь. Вы все время чего-то ждете и не знаете, чего ожидать. Вас пугает жизнь, но ответственность пугает вас больше. Живя по чужому сценарию и чьей-то наводке, вы лишаете себя магии жизни. Чудеса не на вытоптаных дорогах, а на неизведанных тропинках. Однажды рискнув и свернув на своем повороте, вы обнаружите, что вам не нужны проводники.

**0 Привычка сравнивать себя с другими.** Привычка сравнивать себя с другими и смотреть на других снизу вверх — верный признак зависимости. Отрицая свою уникальность, вы передаете себя. Оценивая себя через других, вы рискуете никогда не узнать себя настоящего. Игнорируя источник собственной силы, вы обречены на поиск хозяина, поводыря, которые найдутся. Если вы не придумаете, что делать со своей жизнью, появятся те, кто сделает это за вас.

**0 Привычка искать одобрения.** Когда вы не знаете себе цену, вам приходится прибегать к оценке на стороне. В поисках признания, вы делаете не то, что вам хочется, а то, что принесет вам монетку в копилку заслуг. Но это не знает насыщения. И чем больше признания вы получаете, тем больше вам нужно для подкрепления собственной значимости. Получается замкнутый круг. Вырваться из него можно, поняв, что ваша ценность идет изнутри, а не складывается из суммы сторонних оценок.

**0 Привычка манипулировать.** Когда вы не верите в свои силы, вы используете чужие для достижения собственных целей. Волей-неволей вы становитесь манипулятором. Вам приходится прибегать к всевозможным уловкам и трюкам: давить на жалость, взывать к совести и играть на чувстве вины. А когда старые кнопки залипают, приходится нащупывать новые. Развивается ловкость рук, но не вера в себя. Используя и принижая других, вы не укрепите свою самооценку. Вместо того, чтобы манипулировать, найдите, как себя мотивировать.