

САМООЦЕНКА И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



Самооценка - это оценка человеком самого себя, своих качеств, способностей и возможностей. Совокупность представлений о самом себе.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность и требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.



Как формируется самооценка:

Способность адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны формируется у человека с детства. Чрезмерная требовательность и строгость родителей, их установки, гиперопека, пренебрежительное отношение друзей – все это может иметь серьезные последствия для нашей самооценки.

Друзья и близкие также непрерывно влияют на самооценку – значимый для нас человек может моментально повысить её или понизить. Кроме того, иногда источником неуверенности в себе становимся мы сами. Сконцентрировавшись на неудаче, мы приходим к неутешительным выводам, занимаемся самокритикой и самобичеванием.

Завышенная самооценка является другой крайностью, которая тоже во многом может осложнить нашу жизнь и оттолкнуть окружающих (высокомерие, грубость, вседозволенность и др.).

Как определить, что самооценка занижена?

О необходимости поработать над повышением самооценки могут свидетельствовать следующие черты характера:

- избыточная самокритика при безобидных ошибках;
- боязнь ошибок и постоянные переживания из-за мелочей;
- повышенная восприимчивость к чужому мнению о себе;
- необоснованная ревность из-за неуверенности в себе;
- зависть к успешным людям;
- постоянный поиск оправданий;
- пессимизм и негативное восприятие событий.



Развиваем уверенность в себе:

Человек может сам скорректировать свою самооценку. Если у вас сейчас заниженная самооценка – это не приговор на всю жизнь, ее можно повысить. Конечно, придется потрудиться, но поверьте — результат того стоит. Гармоничная самооценка делает человека более уверенным, позитивным и самое главное — счастливым. Ну что, готовы поработать над самооценкой? Тогда приступаем.

Воспринимайте неудачи как важный жизненный опыт. Ошибки бывают у каждого, это нормально

Найдите причину заниженной самооценки. Определите переломный момент, когда вы почувствовали себя иначе

Перестаньте себя критиковать (за вас это сделают другие, к чему лишний негатив)

Заведите дневник успеха и записывайте туда свои достижения и радостные события

Чаще хвалите себя! Запоминайте свои успехи и то окрыляющее чувство, когда у вас все получается

Старайтесь больше общаться с позитивными, доброжелательными и уверенными в себе людьми

Расширяйте свою зону комфорта! Пробуйте, экспериментируйте, ищите себя

Научитесь говорить "НЕТ", не берите на себя роль жертвы

Старайтесь заниматься любимым делом. Найдите то, что делает вас счастливым

Проговаривайте вслух или про себя аффирмации (позитивные установки):

Я справлюсь. У меня все получается. Я достоин счастья и любви. У меня прекрасная интересная жизнь. С каждым днем я становлюсь увереннее в себе и своих силах

Перестаньте сравнивать себя с другими! Все люди разные, а вы по-своему уникальны и неповторимы

Низкая самооценка	Адекватная самооценка
	
Я хочу всем нравиться.	А чего хочу я?

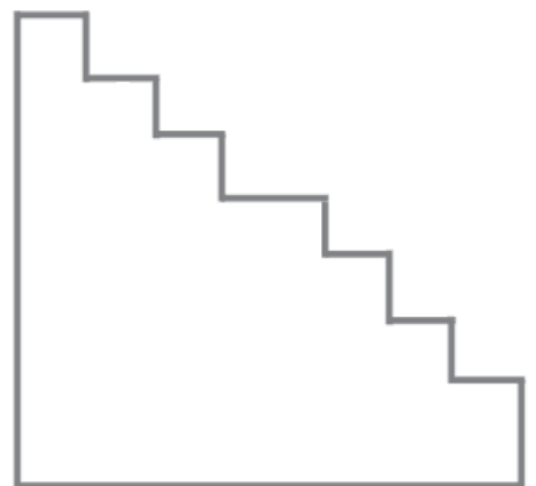
Низкая самооценка	Адекватная самооценка
	
Отказ от комплиментов и похвалы: «Вы мне льстите», «Ну что вы, перестаньте».	Благодарность за комплименты и похвалу: «Спасибо, мне приятно».

Низкая самооценка	Адекватная самооценка
	
У других все лучше.	Я не завидую другим, у меня своя дорога.

Низкая самооценка	Адекватная самооценка
	
Я не могу принять решение, не посоветовавшись со всеми.	Я принимаю решение сама и несу за него ответственность.

Простой тест на самооценку для младших школьников:

Задание: Перед вами лесенка. Если на ней расположить всех ребят вашего класса, то на 1 ступеньке (самой верхней) будут стоять самые лучшие ребята, на 2 и 3 – хорошие, на 4 – ни хорошие, ни плохие ребята, на 5 и 6 ступеньке – плохие, на 7 ступеньке (самой нижней) – самые плохие. На какую ступеньку лесенки ты бы поставил себя? (Также можно ответить на вопросы: а на какую ступеньку тебя бы поставил учитель, родитель?)



Ступенька 1 – завышенная самооценка

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

Ступенька 4 – немного заниженная самооценка

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка



Что даст работа над самооценкой?

Давайте закрепим мотивацию и порассуждаем, какими качествами обладает человек с положительной адекватной самооценкой.

- ✓ уверен в собственных силах;
- ✓ знает свои сильные качества и умеет реализовывать их на практике;
- ✓ знает свои слабые стороны и принимает их, принимает себя;
- ✓ не ищет оправданий своим поступкам, адекватно относится к своим неудачам;
- ✓ не нуждается в постоянном одобрении окружающих;
- ✓ невосприимчив к необоснованной критике;
- ✓ не судит людей по внешности;
- ✓ не испытывает ненужных тревог или стрессов, поскольку уверен в себе.

Это лишь неполный список того, какими качествами обладает человек, который поработал над собой и своей самооценкой. Это стоит того, чтобы расти и развиваться, согласны?

*Мы в Вас верим,
психолого-педагогическая служба ГБОУ Школа №183*