

## ПСИХОЛОГ В ПОМОЩЬ УЧАЩИМСЯ

МОЯ САМООЦЕНКА

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА???

ИЗ ЧЕГО ОНА СОСТОИТ???

ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ ПРО СЕБЯ???

Низкая самооценка



Отказ от комплиментов  
и похвалы:

«Вы мне льстите»,  
«Ну что вы, перестаньте».

Адекватная самооценка



Благодарность  
за комплименты  
и похвалу:

«Спасибо, мне приятно».

## Наши потребности и самооценка

**Мы хорошо знаем, что ощущение благополучия, или самочувствие, не определяется внешними причинами. Психологи связывают его с удовлетворением потребностей.**

Каких?

**Каждому человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.**

Любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это неизбежно приведет к негативным эмоциям, а то и негативному поведению.

**За любым негативным переживанием мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.**

Возьмем пример.

Предположим, человеку крупно не везет: одна неудача следует за другой.

Значит, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании. В результате у него может появиться разочарование в своих силах или обида и гнев на «виновников». Бывает, при встрече с таким человеком мы спрашиваем: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» – и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь, я – невезучий». Другой ответит: «Да все отлично!»

Такое общее мнение о себе называется **самооценкой** и составляет **фундамент психологического благополучия человека.**

## Самооценка ребенка

Самооценка формируется в человеке не только от удач или неудач взрослой жизни, но прежде всего в детстве. Вирджиния Сатир предпочитала говорить о **чувстве самоценности ребенка**. Это чувство закладывается очень рано и зависит от того, как с ним обращаются родители.

**Чувство самоценности закладывается в первые годы жизни ребенка и зависит от того, как с ним обращаются родители.**

Если родители понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, ребенок вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост:

**В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.** В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, **каким видят его другие.**

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: **активно добиваться того, от чего зависит выживание.**

Ребенок ждет от родителей подтверждений того, что он – **хороший**, что его **любят**, что он может справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами.

Это **глубинные базисные стремления** ребенка и вообще всякого человека. Если вы хотите слышать, что о вас думают ваши родители спросите прямо у них!!!

## Самооценка подростка

Отрочество - это беспокойство:  
"Вдруг я не такой, как все?"  
и ужас: "Вдруг я такой, как все?"  
Евг. Винокуров

*-оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.*

*Самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых.*

*Самооценка и успеваемость в школе тесно связаны между собой. Тот, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. А тот, кто успевает в учебе, имеет высокую са-мооценку.*



Предлагаю вашему вниманию тест.

### **Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой**

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать».

ГОТОВЫ??? Возьмите ручку, листок и ответьте на вопросы:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Подсчитываем баллы, за каждый ответ

Да - 2 балла

Трудно сказать -1 балл

Нет – 0 баллов

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.



**УДАЧИ !!!**