

Презентация на тему:

Главная оценка в жизни человека – это его САМООЦЕНКА!

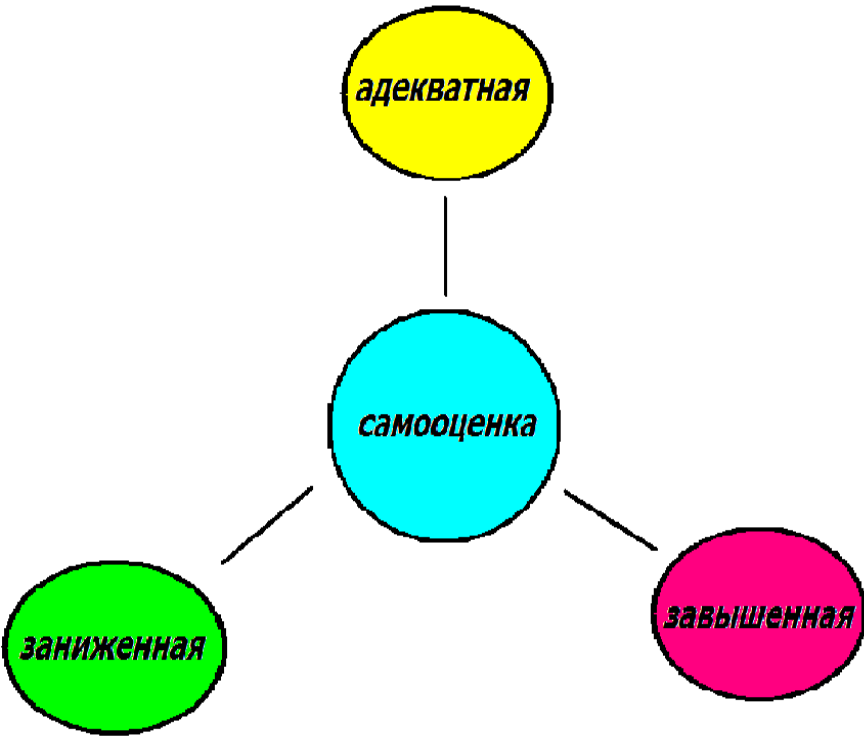


Подготовила
педагог-психолог
МБДОУ д/с №2 «Сказка»
Чернышова Е.Ю.

Что зависит от самооценки

- Взаимоотношения с окружающими
 - Требовательность к себе
- Отношение к успехам и неудачам





Самооценка, т. е. оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, внешнего облика, места среди других людей, является отправной точкой в достижении успеха.

Виды самооценки



Завышенная
Заниженная
Адекватная



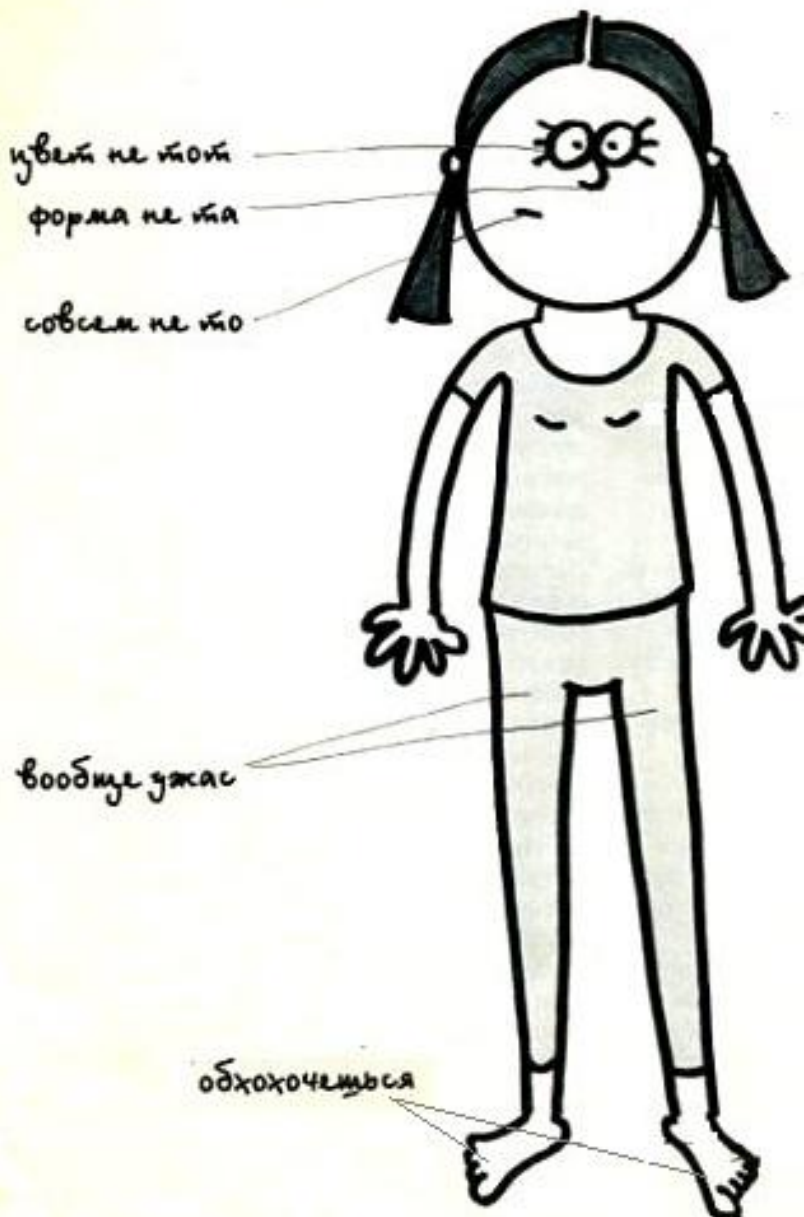
САМООЦЕНКА

- Завышенная
 - Обидчивость
 - Подозрительность
 - Агрессивность
- Заниженная
 - Неуверенность
 - Тревожность
 - Безынициативность

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

СВОЯ

окужающих



ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

Характерные черты низкой самооценки

потерянный человек;

пассивны, внушаемы и менее популярны;

чрезмерно чувствительны к критике;

застенчивы;

нерешительны, зависимы, необъективны;

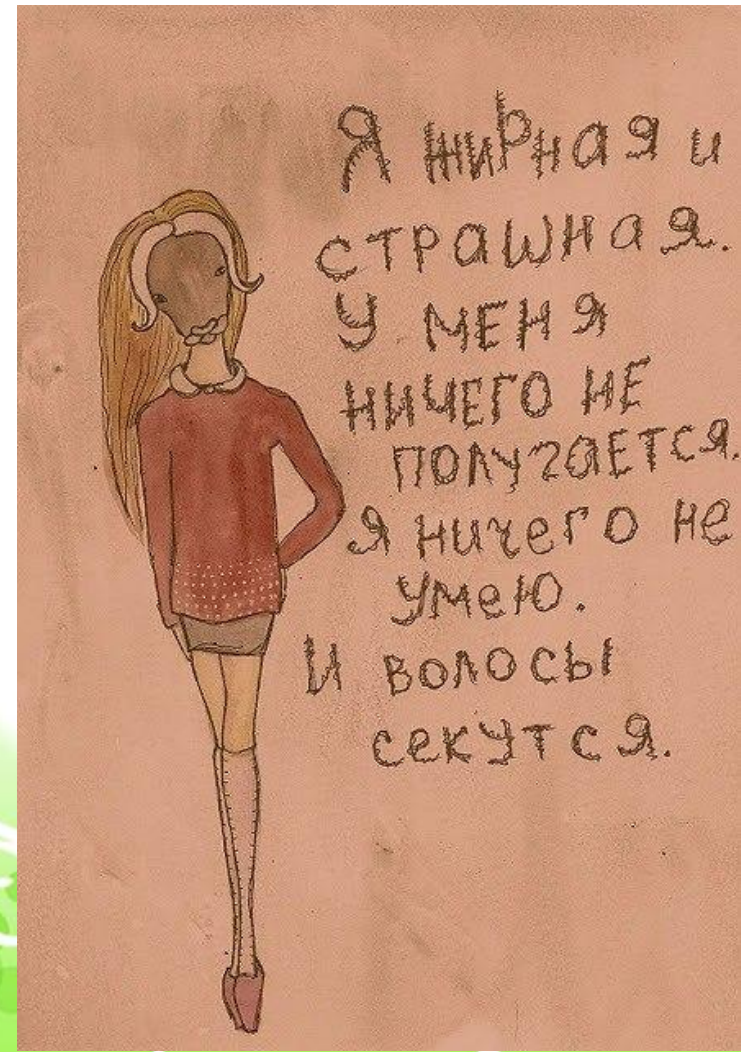
часто страдают от одиночества


К чему могут привести

Во взрослой жизни ее влияние на судьбу человека может проявляться как в обиденных неудачах - не сложившейся карьере, не счастливой семейной жизни, так и в экстремальных проявлениях.

Заниженная самооценка

Чем ниже самооценка, тем больше человек проигрывает окружающим в собственных глазах. Он напряженно ждет от них подвоха, насмешки, обмана, унижения и, как правило, дожидается, неосознанно провоцируя их на это. Постоянно внутренне защищаясь, такой человек выстраивает вокруг себя стену недоверия.





Причины заниженной самооценки могут быть разными:

- Неблагополучное детство.
- Негативные внушения окружения («ты ничего не добьешься в жизни» и т.п.).
- Постоянная критика, исходящая от значимых людей.
- Невезучесть в делах.
- Негативные самовнушения.

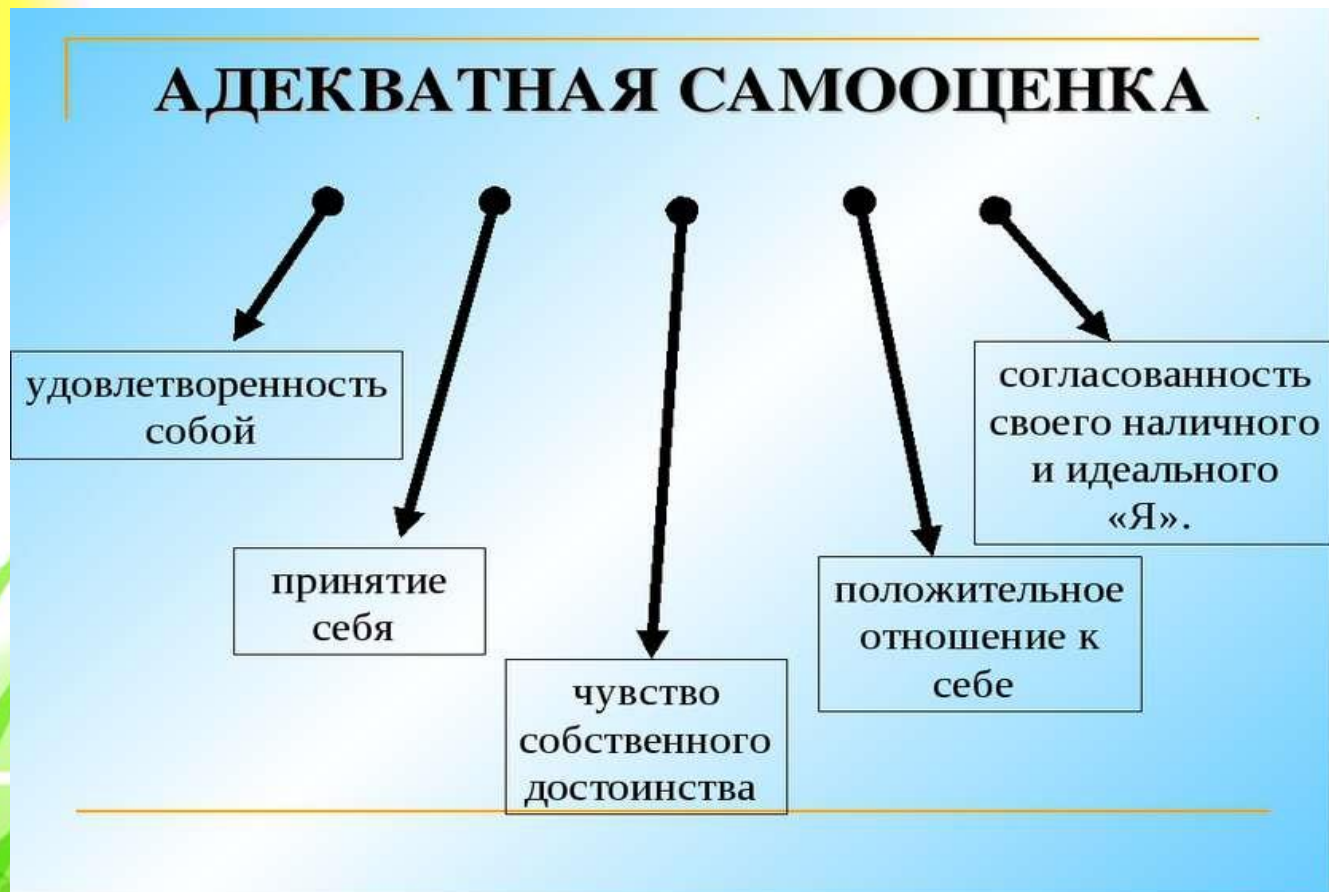
Завышенная самооценка

- ❖ неправильное представление о себе,
- ❖ конфликты из-за пренебрежительного отношения к учащимся и неуважительного обращения с ними,
- ❖ проявление высокомерия,
- ❖ критикуют все, что делают другие,
- ❖ игнорирует неудачи ради сохранения привычно высокого самомнения,
- ❖ развивается склонность переоценивать себя без повода,
- ❖ неуспех представляется следствием чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств.



Адекватная самооценка

Оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без излишней переоценки, но и без повышенной критичности. Это наилучший вариант самооценки.



Факторы деятельности педагога

Факторами успешной деятельности педагога являются адекватная самооценка и реалистичный уровень притязаний.

Для учителя, желающего применять в образовании инновационный подход, оптимальна адекватно высокая самооценка, уважение к себе в сочетании с реалистичным сознанием своих возможностей и способностей. Такой педагог в состоянии самостоятельно разобраться в любой ситуации и сделать правильный выбор, опираясь на свои знания и опыт.

Педагоги с оптимально высокой самооценкой

- ❖ высокий творческий потенциал,
- ❖ способны энергично и позитивно действовать,
- ❖ отличаются активностью, инициативностью,
- ❖ нацелены на достижение личного успеха и успехов воспитанников в учении, творчестве,
- ❖ всегда готовы выразить свое мнение,
- ❖ успешно решают поставленные перед ними задачи,
- ❖ чувствуют уверенность в собственных силах,
- ❖ менее подвержены стрессу и тревожности, доброжелательно воспринимают окружающий мир и себя,
- ❖ испытывают нравственное удовлетворение,
- ❖ склонны трудиться с высоким напряжением,
- ❖ считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо.

Самооценка в зависимости от темперамента

сангвиник

неустойчивая,
повышенная,
рассказывает об
успехах,
у всех на виду

холерик

наивысшая,
стремление к
первенству,
соперник

флегматик

занижена,
скромен,
не на виду

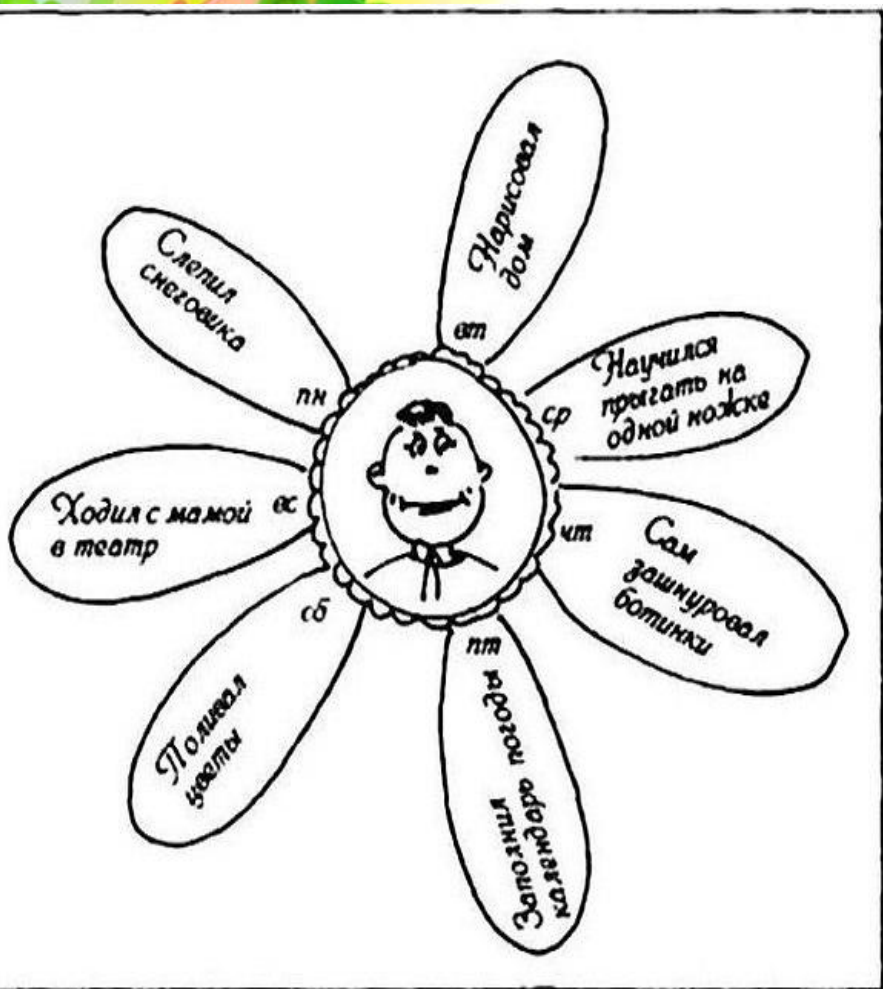
меланхолик

низкая,
стеснителен,
в группе
держится в
тени

Как повысить самооценку?!

1. Не позволяйте себе сравнивать себя с другими людьми
2. Развивайте свое тело (физическое состояние)
3. Забудьте про свои поражения, помните только про достижения и победы!
4. Используйте свои сильные стороны
5. Самооценка растет, когда вы делаете то, что любите!
6. Принимайте комплименты, говоря за них «спасибо!», а не «да ладно, чего уж там, ничего особенного...»
7. Не употребляйте веществ, снижающих вашу психику (алкоголь, курение)
8. Ваш круг общения должен быть позитивно заряжен, иначе – ваш путь пойдет вниз...
9. Не изменяйте себе! Будьте верны своим убеждениям и желаниям (имейте свой стержень)
10. Действуйте! Постоянно двигайтесь! И всё обязательно у вас получится!

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.



Помните:

- все проблемы в башне...
- мы перестаем зависеть от оценки окружающих в тот момент, когда сами начинаем выставлять себе оценки!

Совершенствуйте себя!



Верьте в себя
и в свои
силы!

Удачи Вам
и душевного
благополучия!



**Спасибо
за внимание!**