

**Самооценка и ее  
влияние на  
асоциальное  
поведение**

Автор: Юсова Е.Б.,  
педагог-психолог  
МБОУ «Карамышевская СОШ»  
Козловского района Чувашской  
Республики





**...Если захочется  
переделывать людей —  
начни с себя — это и  
полезней, и безопасней.**

*Дэйл Карнеги*



❖ **Самооценка** — умение оценить себя, свои возможности и способности — играет важную роль в жизни каждого из нас... Ведь от того, каким ощущаешь себя, зависит поведение, настроение, многие жизненные важные решения, может быть, даже судьба.

# Абрахам Маслоу (1908-1970)-



**американский  
психолог, основатель  
гуманистической  
психологии.**

«Удивительно, что, имея такое детство, я не заболел психозом. Я был маленьким еврейским мальчиком среди соседей неевреев. Я был одинок и несчастен. Я вырос в библиотеках, среди книг, без друзей»

# Иерархия потребностей

Потребности  
самоактуализации

Потребности самоуважения!

Потребности принадлежности в любви!

Потребности безопасности и защиты

Биологические потребности

# Примеры асоциального поведения по Маслоу

- ❖ Недоверие, цинизм, скептицизм
- ❖ Ненависть, антипатия, отвращение, расчет только на себя и для себя
- ❖ Вульгарность, нетерпеливость, отсутствие вкуса, бесцветность
- ❖ Дезинтеграция
- ❖ Утрата чувства собственного «Я» и индивидуальности, ощущение себя постоянно меняющимся и анонимным
- ❖ Безднадежность, нежелание чего — либо добиваться
- ❖ Гнев, цинизм, непризнание законов, тотальный эгоизм
- ❖ Мрачность, депрессия, угрюмость, отсутствие интереса к жизни,
- ❖ Перекладывание ответственности на других
- ❖ Бессмысленность, отчаяние, утрата смысла жизни

# **Виды самооценки:**



**ПОЗИТИВНАЯ САМООЦЕНКА**

---



**НИЗКАЯ САМООЦЕНКА**

---



**ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА**

---



# Завышенная самооценка



- ❖ Цели обширны, планки высоки, планы масштабны. Средства соответствуют целям.
- ❖ В основе такого мироощущения - аксиома: "У меня все получится, мои ошибки - не препятствие.
- ❖ ***Я достоин того, что мир благосклонен ко мне".***





- ❖ Ребенку с высокой самооценкой проще существовать в коллективе. Он не боится показаться смешным или сделать глупость - поэтому готов придумывать: как решить задачу, где прогулять урок, во что поиграть на перемене. Он не слишком критично относится к своим действиям, поэтому осуществляет их - много и разных

# К чему это приведет?



- ❖ 1. Ребенку все доступно, можно не озадачиваться поиском средств для достижения цели (не нужно учиться, не нужно стараться понравиться друзьям), и
- ❖ 2. Все происходящее направлено на доставление радостей именно ему. Итог - присвоение чужих достижений и хвастовство. С таким ребенком сложно сосуществовать, поскольку им движет эгоцентризм, а переоценка себя и своих возможностей приводит к манипуляциям и малоприятному взаимодействию.

# Заниженная самооценка



- ❖ Человек чувствует себя плохим, слабым и недостойным успеха. Отсутствие веры в себя накладывает ограничения на его цели и планы.
- ❖ Такой человек чувствительнее к окружающим, менее авторитарен и с готовностью признает свои ошибки («Листочки»)



- ❖ Низкий уровень притязаний и отсутствие веры в свои возможности - признак низкой самооценки, основной тезис которой: "У меня никогда ничего не получается, поэтому я буду работать минимально и очень старательно, чтобы исключить все ошибки". Страх неудачи порождает более критичное отношение к собственной деятельности.

# К чему это приведет?

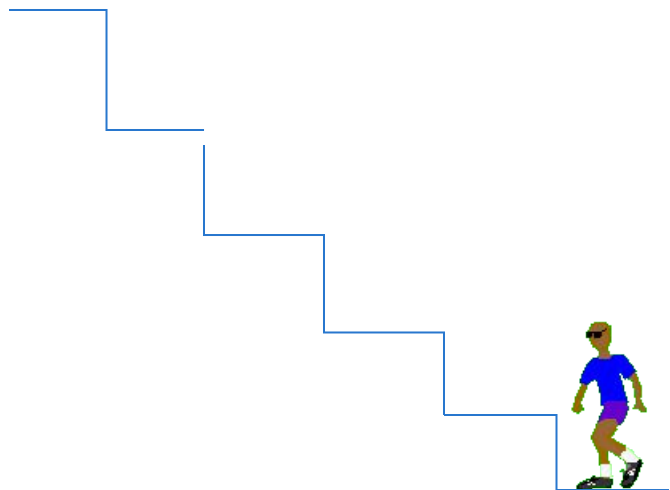
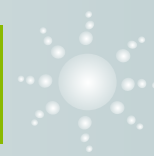


- ❖ При постоянных внушениях со стороны родных, близких, учителей, что он врожденный неудачник, что он глупый, плохой, больной, безграмотный, у чувствительного ребенка "опускаются руки". Смирение с собственной никчемностью приводит к "выученной беспомощности". Дитя перестает учиться, т.к. "все равно ничего не получается", перестает общаться. (Пс/ сказка « Позитив»)

# ***Поэтому ...***



**Оцениваем только  
ПОСТУПОК ребенка,  
совершаемый им в  
данный момент, а не его  
самого!!!**



- ❖ До 6,5- 7 лет **ЗАВЫШЕННАЯ** самооценка является нормой.
- ❖ К поступлению в 1 класс ребенок должен уметь оценивать свои поступки адекватно, поэтому для первоклассников норма- **СРЕДНИЕ СТУПЕНИ** по тесту «**ЛЕСЕНКА**»



# « Я-концепция» Карла Роджерса

1.



# Есть выход, если..



«Я» - ИДЕАЛ



«Я» - реальность



## ❖ «Мой портрет в лучах солнца»



Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?».

# Литература:



- ❖ «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт. – сост. Ю.А. Голубева и др. – Волгоград: Учитель, 2009. – 206 с.»
- ❖ <http://ncuxo-ycnex.ru/nastrojka-na-uspex/shest-stupeney-k-potoku-idej.htm>