

Как правильно оценить себя?

«Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя»

И.В.Гёте

Как оценить себя?

- Судите о себе по делам.
- Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.
- Тот, кто вас критикует- ваш друг.
 - Критикует один- задумайтесь
 - Критикует два- проанализируйте свое поведение.
 - Критикуют три- переделывайте себя.
- Строго относитесь к себе и мягко- к другим.

- **Знаем ли мы себя?**
- **Кто я?**
- **Какой я?**
- **Каким я хочу быть?**
- **Что думают обо мне другие?**

Что можно узнать о себе?

- Свои физические возможности, состояние здоровья.
- Свои таланты, способности.
- Свой характер, темперамент, волю.
- Свои вкусы, привычки.
- Свои сильные и слабые стороны.

Зачем вообще нам нужна правильная самооценка?

- Узнать призвание, выбрать профессию.
- Избежать ошибок и разочарований.
- Правильно вести себя с окружающими.
- Не браться за невыполнимые дела.
- Правильно определить цель в жизни.
- И если возникнут неприятности- ищи причину не в других, а в себе.

Определение уровня самооценки.

Самооценка

Завышенная	Заниженная	Объективная

Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой?

- Заняться спортом
- Победить свою трусость
- Научиться говорить «нет»
- Поверить в свои силы
- Найти в себе достоинства

Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой?

- **Быть более самокритичным**
- **Научиться видеть свои слабости**
- **Не считать себя выше других**

Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой?

- Не терять уверенности в себе
- Продолжать работать над своими недостатками
- Не хвастаться своими достоинствами

- Судила о себе по мнению бабушки и мамы
- Учебные неудачи объясняла придирками учителей
- Сравнивала себя не с более сильными, а с более слабыми
- Требовательно относилась к другим, к себе - снисходительно
- Не прислушивалась к критике
- Поругалась с друзьями
- Ставила себе нереальные цели

Цели

Цель- это мечта, то,
к чему человек
стремится.

Зачем?

- Чтобы к чему-то стремиться, чтобы был СМЫСЛ ЖИЗНИ.

Сколько целей?

- Краткосрочные
- Долгосрочные

- **Богатство, власть, слава**
- **Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали**
- **Быть просто хорошим человеком, любить людей**
- **Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево,**
- **Вырастить детей**
- **Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать**
- **Принести пользу людям, жить для людей**
- **Найти свою любовь**
- **Жить для удовольствия, наслаждения**
- **Совершить научное открытие**
- **Жить для Бога, не грешить, бороться со своими страстями**

Ученые говорят, что жизненная цель
дает человеку силы, он начинает что-то
делать для достижения этой цели, и в
конце концов мечты сбываются

Достигнуть цели нетрудно, надо просто
каждый день делать к этой цели хотя бы
один шаг. Иначе эта цель так и
останется мечтой

Цель может быть
отвергнута, если нужно
поступаться принципами

Принципы

- **Жизненные принципы- это убеждения. Взгляды на вещи, жизненные правила.
Какие бывают принципы?**

10 христианских заповедей:



Бывают ли люди без принципов?

«Человек человеку- волк» (закон джунглей)

«Не верь, не бойся, не проси»
(тюремный закон)

«Бери от жизни все!»

«После меня- хоть потоп!»

Идеалы

- **Совершенное воплощение чего-то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений**

Качества идеальных людей:

- Идеал мужчин:
привлекательность,
верность,
мужественность,
мастеровитость,
деликатность,
понимание
- Идеал женщины:
обаяние, верность,
женственность,
хозяйственность,
уступчивость,
понимание

Идеал гражданина:
коллективизм, патриотизм,
национальная честь и
достоинство, совесть,
мужество, ответственность.

- Идеал работника:
профессиональная
компетентность, высокая
работоспособность,
организованность и деловитость,
деловое сотрудничество,
самодисциплина,
требовательность к себе и к
другим, потребность к
самообразованию, бережливость,
самосовершенствование.

Процесс познания себя
длиться всю жизнь.

С познания себя начинается
познание других людей,
познание мира, и познание
смысла жизни.