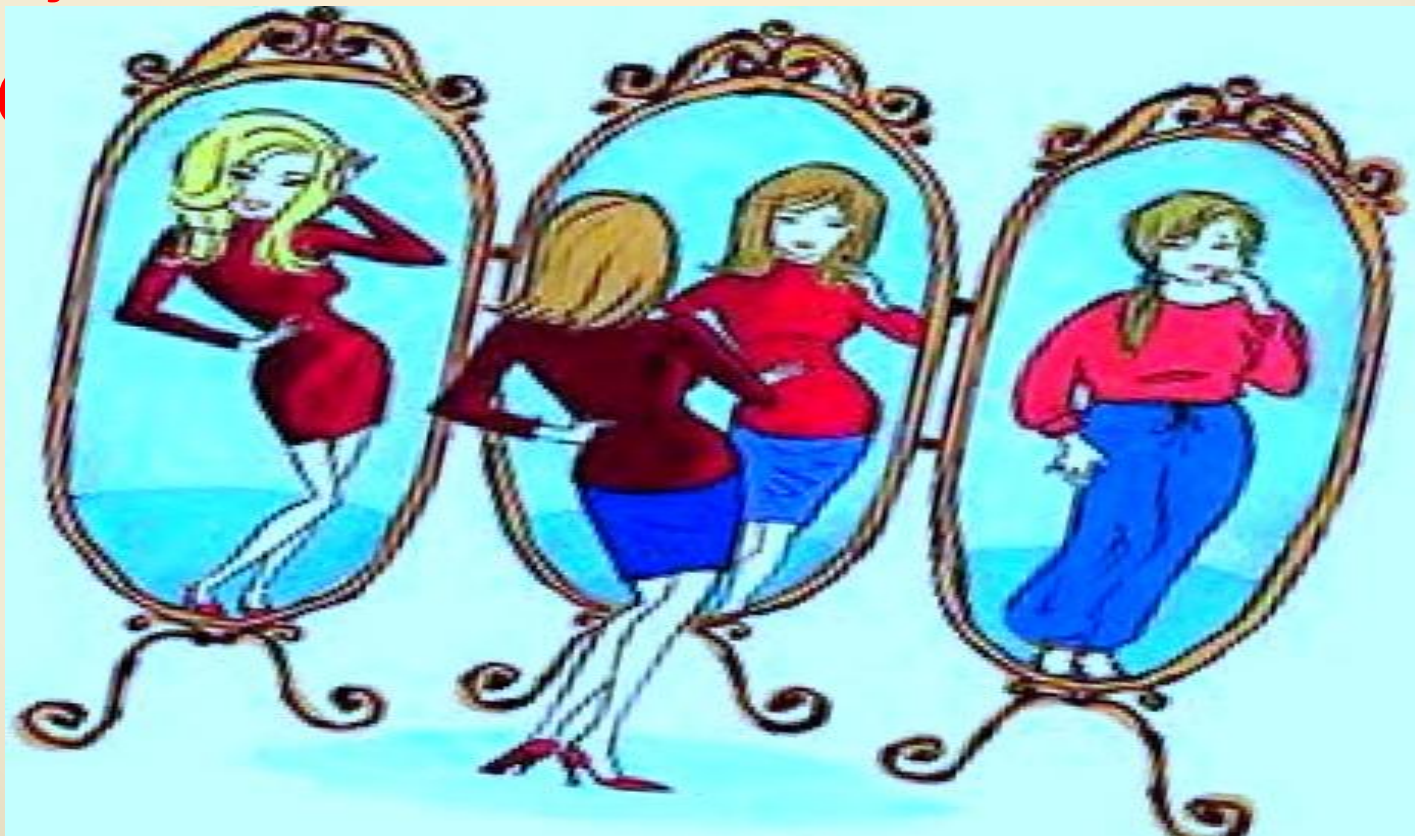


Моя самооценка

Подготовила:
социальный педагог
МБУ Мошковского
района
НСО КЦСОН
Г.Ю. Муратова



**Самооценка – это оценка
самого
себя, своих достоинств и
нед**



**Факторы, которые
вливают на
самооценку подростка**

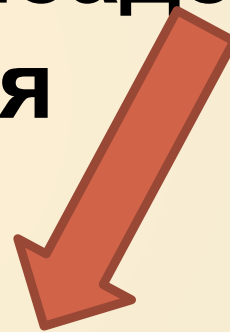
- **Успеваемость в школе.**
- **Социальная среда.**
- **Количество детей в семье.**
- **Здоровье.**
- **Физическое развитие.**
- **Семья.**

САМООЦЕНКА



Адекватная

Неадекватная



Завышенная
я

Заниженная
я

- **Адекватная самооценка** - реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.
- **Адекватная самооценка** позволяет человеку относиться к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окруж



Заниженная самооценка (робость, замкнутость) – потенциал для развития.

Дети с заниженной самооценкой нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, скованны в движениях. Они очень легко расстраиваются, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя.



Завышенная самооценка - это склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто приуменьшая при этом способности других.

Дети с завышенной самооценкой не склонны замечать роль посторонних приведших его к успеху.

Он считает, что всеми достижениями в своей жизни обязан лишь себе само в то время как его неудачи – результат стечения обстоятельств.



Определите виды самооценки



Тест по определению самооценки

Инструкция: Предлагается ответить на 20 вопросов. Представьте типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придёт вам в голову. Если вы согласны с утверждением поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет – знак «-», (нет).

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я так же способен и находчик, как большинство окружающих меня людей.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я Всё делаю хорошо.
8. Мне кажется. Что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чём в последствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везёт, чем не везёт.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь

Обработка результатов: подсчитывается количество согласий («да»), под нечётными номерами, затем – количество согласий с положениями под чётными номерами. Из первого результата вычитается второй.

Конечный результат может находиться в интервале от -10 до + 10

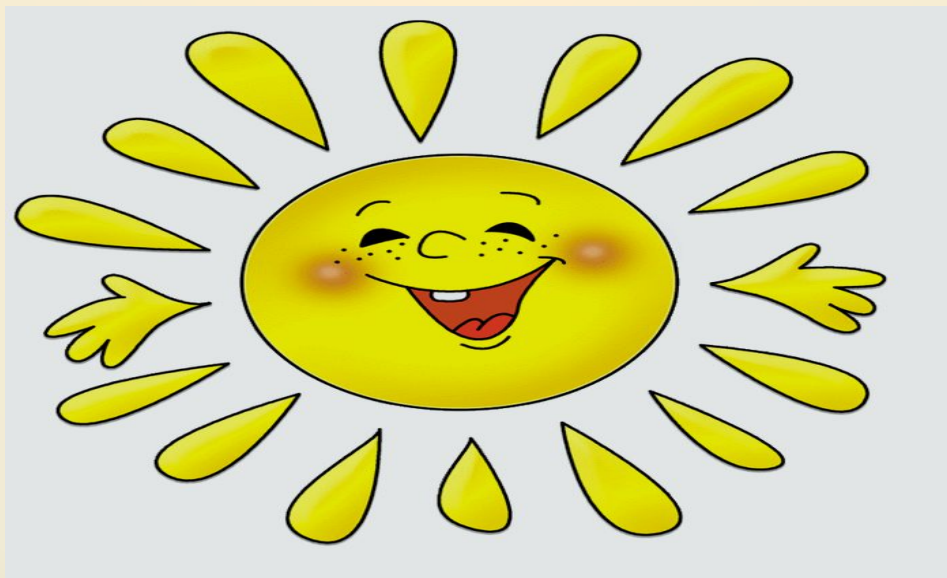
Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценки

Результат от -3 до +3 – о средней самооценки

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценки

Задание:

Нарисуйте солнце, в центре круга напишите «Я». И вдоль каждого луча напишите свои положительные качества. Количество качеств соответствует количеству лучиков.



**Спасибо
за внимание!**

