

КЛАССНЫЙ ЧАС ПО ТЕМЕ  
«САМООЦЕНКА»

**САМООЦЕНКА** - ОЦЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ  
СОБСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ, ДОСТОИНСТВ И  
НЕДОСТАТКОВ.

ТЕРМИН «**САМООЦЕНКА**»  
ПОДЧЕРКИВАЕТ ОЦЕНОЧНЫЙ  
ХАРАКТЕР ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О  
СЕБЕ, ГДЕ ПРИСУТСТВУЮТ  
ЭЛЕМЕНТЫ СРАВНЕНИЯ СЕБЯ С  
НЕКИМ ВНЕШНИМ ЭТАЛОНОМ,  
ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ИЛИ  
НРАВСТВЕННЫМ ИДЕАЛОМ.

**САМООЦЕНКА МОЖЕТ БЫТЬ:**

АДЕКВАТНОЙ

ЗАНИЖЕННОЙ

ЗАВЫШЕННОЙ

# АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА -

ЧЕЛОВЕК РЕАЛЬНО ОЦЕНИВАЕТ СЕБЯ,  
ВИДИТ КАК СВОИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ,  
ТАК И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА.

ОН СПОСОБЕН АДАПТИРОВАТЬСЯ К  
ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ.

## НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

СВОЙСТВЕННА ЛЮДЯМ, СКЛОННЫМ СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ, ПРИНИМАТЬ НА СВОЙ СЧЕТ ЗАМЕЧАНИЯ, НЕДОВОЛЬСТВО ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАТЬ И ТРЕВОЖИТЬСЯ ПО МАЛОЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ПОВОДАМ.

ТАКИЕ ЛЮДИ ЧАСТО НЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ, ИМ ТРУДНО ДАЕТСЯ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ,

НЕОБХОДИМОСТЬ НАСТОЯТЬ НА СВОЕМ.  
ОНИ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ.

# **ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА -**

ЧЕЛОВЕК ВЕРИТ В СЕБЯ, ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ «НА КОНЕ», НО ИНОГДА, БУДУЧИ УВЕРЕН В СВОЕЙ НЕПОГРЕШИМОСТИ, ОН МОЖЕТ ПОПАСТЬ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ, КОГДА ТРЕБУЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧНОГО ВЗГЛЯДА НА ВЕЩИ И ПРИЗНАТЬ ЧУЖУЮ ПРАВОТУ.