

***ПОБЕДИТЬ
НЕУВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ***

Классный час

***Все победы
начинаются с
побед над самим
собой.***

Л. Леонов

Человек с адекватной самооценкой

1. Спокойное отношение к мнению окружающих.
2. Ровное, сдержанное поведение.
3. Низкая влюбчивость.
4. Отсутствие кумиров.
5. Спокойное отношение к моде.
6. Здоровая принципиальность и умение уступать.
7. Неприязнь к спорам и выяснению отношений.
8. Умение встать на место другого.
9. Умение больше отдавать, чем брать

Человек с низкой самооценкой

1. Страхи по поводу того, «что обо мне думают».
2. Сильные эмоции.
3. Повышенная влюбчивость.
4. Постоянное наличие кумиров.
5. Зависть к вещам и поступкам других людей.
6. Беспринципность или чрезмерная принципиальность.
7. Любовь к спорам.
8. Неспособность встать на место другого.
9. Желание больше брать, чем отдавать

Неуверенный в себе человек

- 1. Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону.**
- 2. Голова опущена.**
- 3. Спина сутулая.**
- 4. Руки помещены перед собой.**
- 5. Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты.**

Уверенный в себе человек

- 1. Смотрит окружающим в глаза.**
- 2. Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок.**
- 3. Спина у него прямая, плечи развернуты.**
- 4. Руки могут быть убраны за спину.**
- 5. Ноги на ширине плеч и расслаблены**

Самоуверенный человек

- 1. Стоит вполоборота.**
- 2. Правое плечо слегка выставлено вперед.**
- 3. Грудь колесом.**
- 4. Голова высоко поднята.**
- 5. Смотрит высокомерно, дерзко.**
- 6. Руки на поясе.**
- 7. Упор на левую ногу, правая выставлена вперед.**

Подсчёт баллов

- **«Очень часто» - 4 б.,**
- **«часто» - 3 б.,**
- **«редко» - 2 б.,**
- **«никогда» - 0 б.**

**«Очень часто» - 4 балла, «часто» - 3,
«редко» - 2, «никогда» - 0.**

- **0-25 баллов** свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.
- **26-45 баллов** - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.
- **46-128 баллов** - уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

Домашнее задание

***Чтобы стать
победителем, нужно
одерживать победы.
Каждый день.
Хотя бы маленькую
победу над самим
собой. Это и будет
вашим домашним
заданием.***