

# Я себя утверждаю

Презентацию выполнила:  
Арзамасцева Марина Николаевна  
учитель изобразительного искусства  
МОУ Петропавловская СОШ  
п.Петропавловский  
Верхнеуральского района  
Челябинской области

Хочешь быть умным,  
научись разумно спрашивать,  
внимательно слушать,  
спокойно отвечать  
и перестать говорить,  
когда нечего больше сказать.

И. Лафатер,  
швейцарский мыслитель 18  
века.

**САМООЦЕНКА**

**адекватная**

# Неуверенный в себе человек

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

# Уверенный в себе человек

- - Смотрит окружающим в глаза.
- - Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок.
- - Спина у него прямая. Плечи развёрнуты.
- - Руки могут быть убраны за спину.
- - Ноги на ширине плеч и расслаблены.

# Самоуверенный человек

- - Стоит вполоборота.
- - Правое плечо слегка выставлено вперёд.
- - Грудь колесом.
- - Голова высоко поднята.
- - Смотрит высокомерно, дерзко.
- - Руки на поясе.
- - Упор на левую ногу.

**САМОУТВЕРЖДЕНИЕ**

САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

- Самоподавление
- Агрессивное доминирование
- Конструктивное самоутверждение



## Конструктивное самоутверждение:

- умение отказывать в просьбе;
- умение попросить о помощи;
- выражение негативных чувств и мыслей (критика, недовольство, гнев);
- выражение положительных чувств (радости, сочувствия).



Хочешь быть умным,  
научись разумно  
спрашивать,  
внимательно слушать,  
спокойно отвечать  
и перестать говорить,  
когда нечего больше  
сказать

Самоутверждайтесь  
конструктивно!

В презентации использованы личные фотографии.