

Самопознание и развитие ЛИЧНОСТИ





Важно не то, кем тебя считают, а
кто ты на самом деле.

Публий Сир



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



- Узнать призвание, выбрать профессию.
- Избежать ошибок и разочарований.
- Правильно вести себя с окружающими.
- Не браться за невыполнимые дела.
- Правильно определить цель в жизни.



Самооценка

Завышенная	Заниженная	Объективная
Уверенность в себе Вспыльчивость Скромность Трусливость	Высокомерие Нахальство Обидчивость Чувство собственного достоинства	Пассивность Уравновешенность Самоуверенность Внушаемость

Бабушка и мама считают, что Света - самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам, которых Света считает намного глупее себя. Ее подружки, правда, так не считают, и даже сказали Свете, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший ее друг, с которым она поругалась. Света теперь с ними со всеми не разговаривает. Света считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

Как правильно оценить себя

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

Тест на самооценку

- **Инструкция:** Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:
- «Очень часто» – 4 балла;
«Часто» – 3 балла;
«Иногда» – 2 балла;
«Редко» – 1 балл;
«Никогда» – 0 баллов.
- **Тестовое задание:**
 1. Я часто волнуюсь понапрасну.
 2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
 3. Я боюсь выглядеть глупцом.
 4. Я беспокоюсь за свое будущее.
 5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
 6. Как жаль, что многие не понимают меня.
 7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
 8. Люди ждут от меня очень многого.
 9. Чувствую себя скованным.
 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
 11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
 12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
 13. Я не чувствую себя в безопасности.
 14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
 15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

- **Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.**
- **А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл:**
- ***10 баллов и менее* – **завышенный уровень.****
- ***11-29 баллов* – **средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.****
- ***Более 29* – **заниженный уровень.****

