муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №1»

Информационный проект

по психологии

«Самооценка»

Выполнила:

Федосова Виолетта Юрьевна,

учащаяся 9 «В» класса

Руководитель:

Милютина Марина Викторовна,

педагог-психолог

Железногорск

2019

Содержание

1.Введение.....3
Актуальность……4
Цель проекта……4
Задачи……..…4
2.Основная часть……..5
2.1.Понятие самооценки…….5
2.2. Сущность самооценки……5
2.3. Структура и виды самооценки……..8
2.4. Этапы формирования самооценки……9
2.5. Семейный фактор - основной фактор развития самооценки……12
2.6. Причины заниженной самооценки……..…13
2.7. Завышенная самооценка признаки…….14
2.8. Преграды для роста самооценки……..…15
2.9. Как избавиться от заниженной самооценки……..16
3.Заключение……..18
Список литературы…….……20
Приложения 1……..……21
Приложения 2…….…….23

Введение

В процессе своей жизнедеятельности человек как социальное существо постоянно получает оценку своим поступкам и действиям как со стороны окружающих людей, которые занимают важное место в его жизни, так и от общества в целом. На основе таких оценок в течение жизненного пути каждого человека происходит формирование самооценки, которая оказывает существенное влияние на функционирование таких психических компонентов психической активности личности как самодисциплины и самоконтроля. Самооценка человека также является важнейшим компонентом Я-концепции личности, а точнее его оценочной стороной. Я-концепция является ядром личности и основывается на знаниях, которые были получены в течение жизни человеком о себе и под непосредственным воздействием его самооценки.

Самооценка (или же оценка человеком самого себя, своих качеств, возможностей и позиции среди других людей), являясь ядром личности, играет роль важнейшего регулятора поведения и действий человека. Именно от нее зависит то, будет ли человек жить в гармонии с окружающим миром и насколько удачно он выстроит взаимоотношения с другими. Самооценка влияет на все сферы жизнедеятельности человека, а также на его жизненную позицию (она оказывает воздействие на отношения человека с другими людьми и обществом в целом, на уровень требовательности и критичности к самому себе, на формирование отношения личности к своим успехам или же неудачам и т.д.). Поэтому самооценка не только сказывается на эффективности и успехе деятельности человека в данный момент, но и определяет весь последующий процесс развития самой личности.

Актуальность

Актуальность исследования определяется тем, что в настоящее время проблема самооценки становится одной из самых популярных в психологии личности. Особое внимание уделяется изучению механизмов формирования и функционирования неадекватной самооценки.

В нашей жизни самооценка влияет на эффективность деятельности и на развитие личности. Умея адекватно оценивать себя, человек легче найдет свое место в жизни, зная свои реальные возможности и способности - добьется поставленных целей и задач, а также сможет выстроить межличностные отношения.

Мне стало интересно, почему у всех людей разная самооценка, из-за чего она становится завышенная, из-за чего заниженная, и как её можно сделать адекватной.

Цель проекта: изучить самооценку личности и понять, что влияет на формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- Изучить доступные источники литературы по данному вопросу;
- Изучить, основные подходы зарубежных и отечественных авторов к вопросу самооценки.
- Дать характеристику самооценки
- Изучить факторы, влияющие на формирование самооценки человека;
- Дать рекомендации по повышению самооценки;

Методы работы над проектом:

- Изучение доступных источников информации
- Анализ полученных сведений

Объект исследования: самооценка личности

Предмет исследования: факторы, влияющие на формирование самооценки

Теоретическое значение проекта заключается в обобщении взглядов на вопрос формирования самооценки личности.

Практическая значимость проекта заключается в умении формирования адекватной самооценки личности. Результаты исследования могут быть использованы в гимназии как рекомендации в рамках классных часов, тренингов, на семинарах, круглых столах, диспутах.

Основная часть

2.1 Понятие самооценки в психологии

В психологических исследованиях самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразно ее внутреннего мира (Л. И. Божович, А. Г. Ковалев, К. К. Платонов и др.). Ведущая роль отводится самооценке в рамках исследования проблем самосознания: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, интегрирующее начало, его личностный аспект, органично включенный в процесс самосознания (К. Г. Ананьев, И. О. Кон, А. Г. Спиркин, В. В. Столин и др.).

Рассмотрим для примера несколько определений понятия «самооценка».

Психологический словарь под редакцией В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова утверждает, что самооценка (англ. self-esteem) — ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

И. И. Чеснокова пишет, что под самооценкой принято понимать интериоризированный механизм социальных контактов, ориентаций и ценностей преобразуемый в оценку личностью самой себя, своих возможностей, качества и места среди других людей.

По А. А. Реану, самооценка – это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

2.2. Сущность самооценки

Самооценка отражается в ситуации самооценивания. Она представляет собой интеллектуально-рефлексивное действие: личность рассматривает

себя, свои поступки и качества как объект оценки и одновременно является носителем данных качеств, т.е. активным субъектом.

Ведущая роль самооценке отводится в рамках исследования проблем самосознания: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, его личностный аспект, органично включённый в процесс самопознания. Кроме того, самооценка входит в структуру самосознания. Например, Р. Бернс понимает Я-концепцию как совокупности установок «на себя». В соответствии с этим он выделяет следующие её компоненты:

1) образ «Я» - представление индивида о самом себе;

2) самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением;

3) потенциальная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

С.Л.Рубинштейн, отмечает, что самооценка как важнейший компонент целостного самосознания личности, выступает необходимым условием гармонических отношении человека, как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие.

Психологические исследования убедительно доказывают, что особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. Вместе с тем, сама самооценка также зависит от вышеописанных факторов.

Таким образом, самооценка – это форма отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующая принятые ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности. Самооценка является компонентом Я-концепции. Она определяет характер социального поведения человека, его

активность, потребность в достижениях, постановку целей и продуктивность деятельности. Поэтому многие учёные согласны с тем, что самооценка является если не ядром личности, то, по крайней мере, одним из важнейших личностных образований.

2.3. Структура и виды самооценки

Для построения целостной картины понятия самооценки, необходимо изучить структуру, виды и функции самооценки, что позволит нам глубже определить её сущность.

И.И. Чеснокова в структуре самооценки выделяла два компонента - когнитивный и эмоциональный, функционирующих в неразрывном единстве. Первый отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности, второй - отношение к себе. Знания о себе человек приобретает в социальном контексте, и они неизбежно «обрастают» эмоциями.

Виды самооценки изучали И. С. Кон, И. В. Маркова, Л. Д. Столяренко, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн и другие.

И. В. Маркова выделяла виды самооценки по следующим параметрам:

1) уровень (высокая, средняя, низкая);

2) соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная).

И. С. Кон, исследуя аппарат самооценки, заметил следующую закономерность: индивид может оценивать себя не только совокупно, но и частично, т.е. фиксировать внимание на каком-либо своем качестве, свойстве, черте и т.п. Это наблюдение позволило ему прийти к выводу о том, что самооценка может быть общей и частной (конкретной). Общая самооценка, отмечает И. С. Кон, отражает целостное отношение человека к самому себе, его принятие или непринятие себя. Частная самооценка отражает отношение человека к результатам своей деятельности, личностным чертам и т.п. Именно она, считает исследователь, тесно связана с уровнем притязаний, т.е.

со степенью трудности задач, которые человек выбирает для себя в той или иной области деятельности.

Самооценка — сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Она выполняет, прежде всего, регулятивную функцию.

Существуют два уровня самоотношения — уровень частных самооценок и уровень обобщенной самооценки, причем, основным принципом организации этих уровней в единую систему является интеграция частных самооценок с учетом их субъективной значимости. Структура самоотношения сводитсяк структуре входящих в Я-концепцию аспектов «Я».

2.4. Этапы формирование самооценки

Формирование самооценки связано с активными действиями ребенка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как-то отнестись к себе - оценить свои умения что-то делать, подчиняться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.

В детстве круг общения для ребенка предельно сужен. И в основном родители влияют на самооценку малыша: если они любят его, уважают, ценят его успехи, то, естественно, у ребенка формируется позитивная самооценка. Если ребенок с первых лет жизни сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, то впоследствии ему очень трудно будет избежать неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

Замечено, что однажды сложившаяся установка как бы сама себя поддерживает. Отказаться от привычных ориентиров, заложенных с детства, трудно. В раннем детстве в сознании создается как бы своеобразный фильтр, сквозь который впоследствии ребенок будет пропускать любую ситуацию, интерпретировать ее.

Взрослые очень часто наивно полагают, что могут быстро и достаточно легко повысить уровень заниженной самооценки ребенка. Казалось: похвали

его, предоставь школьнику «высокую» должность в классе - и все будет хорошо, ребенок станет ценить себя выше. Но если у ребенка стабильно отрицательное отношение к себе, своим способностям, реакция на доброжелательные действия может оказаться крайне негативной; например, он может сказать себе: «Наверное, я совсем глупый, если учитель все время старается внушить мне обратное». Или: «Почему меня, такого толстого, назначили капитаном команды? Наверное, учитель хочет показать всем, какой я неповоротливый и тупой».

В зависимости от Я-концепции ученика экзамен может восприниматься им как положительный стимул или как угроза, а первая парта в классе-либо как наказание, либо как место, откуда лучше всего слышно учителя. Если ребенок не успевает по какому-то предмету, он будет избегать его или плохо выполнять задания, с которыми, по его мнению, он все равно не справится. Воспринимая себя в целом неудачником, все последующие ситуации он будет воспринимать только как подтверждение собственной неполноценности. А ребенок, как и любой человек, нуждается в благожелательном, позитивном отношении со стороны окружающих.

Именно в первые пять лет у ребенка в основном формируется структура личности. Именно в семье ребенок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли его таким, какой он есть, - сопутствует ли ему успех или неудача. Окружающий мир становится для ребенка либо приветливым, располагающим к доверию, либо враждебным.

Формирование низкой самооценки. Родители заведомо снижают самооценку малыша, когда пытаются поставить его в зависимое, подчиненное положение, требуют от ребенка послушания, им хочется, чтобы он умел подстраиваться, не конфликтовал со сверстниками, был полностью зависим от взрослых в повседневной жизни. Ребенок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, ему не хватает ощущения, что он ценен.

Формирование средней самооценки. У детей со средней самооценкой родители обычно занимают покровительственную, снисходительную позицию. Уровень притязаний таких взрослых не очень высок. Скромные цели позволяют им принимать своих детей такими, какие они есть, проявлять терпимость к их поведению. В то же время различные самостоятельные действия детей вызывают у них тревогу. Дети таких родителей очень зависимы от того, что думают по их поводу другие люди.

Формирование высокой самооценки. В семье, где у детей формируется высокая самооценка, матери удовлетворены взаимоотношениями детей с отцом, в таких семьях ясные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность. Обычно один из родителей принимает основные решения, с которыми соглашается вся семья, все относятся друг к другу дружелюбно и искренне. Ребенок видит, что родителям обычно сопутствует успех, он тоже приучается настойчиво и успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Его все время поддерживают и одобряют.

Ребенок с высокой самооценкой привыкает постоянно испытывать свои возможности, узнавая и признавая свои сильные и слабые стороны.

В семейной жизни важную роль играет дисциплинирующее начало. Главное, чтобы дисциплина была основана на принципах справедливости и на ясных, достижимых стандартах поведения, соответствующих возможностям ребенка. Если родители любят малыша, оказывая ему ежедневно доверие, ребенок и сам привыкает относиться к себе как к человеку, достойному этих чувств.

Развитие самооценки проходит 4 этапа.

1 этап - от рождения до 18 месяцев. Основа формирования позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, формирования позитивного отношения к самому себе.

2 этап - от 1,5 до 3-4 лет. Ребенок осознает свое индивидуальное начало и самого себя как активно действующее существо. В это время у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от того, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. На этом этапе развития самооценка тесно связана с чувством автономии. Ребенок более самостоятельный, более любознательный обычно обладает и более высокой самооценкой.

3 этап - от 4 до 6 лет. У ребенка появляются первые представления о том, каким он может стать человеком. В это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы, в зависимости от того, насколько благополучно протекает процесс социализации ребенка, насколько строгие правила поведения ему предлагаются и насколько жестко взрослые контролируют их соблюдение.

4 этап - школьные годы от 6 до 14 лет. Развитие чувства трудолюбия, способности к самовыражению в продуктивной работе. Опасность данного этапа: неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуации совместной деятельности ведут к появлению чувства собственной неадекватности. Ребенок может разувериться в своей способности участвовать в каком либо труде. Таким образом, развитие, происходящее в школьные годы, существенно влияет на представление человека о себе как о компетентном, творческом и способном работнике.

2.5. Семейный фактор - основной фактор развития самооценки.

Какие бы формы ни принимала семья, она всё же является важнейшей единицей общества. Именно в семье ребёнок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли его таким, какой он есть, сопутствуют ли ему успех или неудачи. Как считают многие психологи, именно в первые пять лет жизни у человека в основном формируется структура личности, закладываются основы Я-концепции. В этот период ребёнок особенно уязвим и несамостоятелен, эмоционально зависим от семьи, в которой удовлетворяются полностью или не полностью его потребности. Поэтому,

очень важно информирование людей, и, прежде всего родителей о проблемах, трудностях и последствиях, возникающих при неправильном отношении к ребёнку.

2.6. Причины заниженной самооценки

К основным причинам возникновения заниженной самооценки относят оценку и влияние родителей в детском возрасте, принятие оценочных мнений окружающих людей как объективную реальность, придание значимости какому-нибудь делу, в котором вы одержали поражение, завышенный уровень притязаний.

Самооценка личности, как многое другое, начинает свое формирование с раннего детства. В данном периоде малыш пока не может самостоятельно оценивать свои поступки и действия, поэтому мнение о себе он составляет посредством внушения ближайшего окружения, в основном при помощи родительских реакций на все его действия и поступки. Не уделяя детям любви, внимания и ласки родители в них зарождают заниженную самооценку. Постоянная критика в адрес малышей, чрезмерная требовательность к ним обязательно отражается на всей их дальнейшей жизни. Беспрерывная критика от значимых для детей фигур приводит к весьма низкой степени самоуважения. Ребенок привыкает к постоянной критике и воспринимает ее как норму. Поэтому подрастая, он уже не будет требовать к себе лучшего отношения.

Еще одной причиной заниженной самооценки, которая берет свое начало из детства, является использование в воспитании родителями «тарани долженствований». Чрезмерное использование данного метода воспитания может вызывать у детей чувство огромной ответственности, впоследствии которое приводит к эмоциональной скованности. Часто взрослые говорят: «Твой отец уважаемый человек, поэтому ты должен себя вести как он». В подсознании малыша формируется эталонная модель, воплощая которую, он станет хорошим и идеальным, однако т.к. она не осуществляется, появляется несоответствие между идеалом и имеющейся реальностью.

Детские заболевания или внешние дефекты также могут внести негативный вклад в развитие самооценки. Больной ребенок или ребенок с недостатками внешности ощущает себя не таким как окружающие. Если в детском возрасте над его дефектами насмехались сверстники, непрестанно напоминая ему об их существовании, то у такого ребенка обязательно будет низкая самооценка.

Вне зависимости хорошего или плохого выполнения задания всегда находятся люди, которые будут критиковать. Если человек будет принимать все без исключения высказывания окружающих на веру, то обязательно это отразится на его самооценке.

Люди с заниженной самооценкой личности характеризуются устойчивым приданием большой значимости некоторым событиям или считают себя заведомо проигравшими в сравнении с другими. Это рушит их уверенность в себе и личном потенциале, ведет к утрате чувства личного достоинства, что, в конечном итоге, приводит к заниженной самооценке.

Часто индивиды по незнанию определяют для себя с целью достижения, настолько завышенные цели и очень короткий период времени для осуществления, что их реализация является практически нереальной. После того, как они не достигают этих целей, у них значительно ухудшается самооценка. Индивид перестает верить в личный потенциал, разочаровывается в собственных силах и прекращает совершать любые попытки для воплощения в жизнь своей мечты.

2.7.Завышенная самооценка признаки

Самооценка личности завышенная проявляется по сравнению с заниженным самооцениванием более однообразно. В первую очередь такой человек ставит себя превыше других, считает себя светилом, а всех остальных недостойным его. Однако не всегда сам человек ставит себя выше других, нередко, сами люди возносят его, но он не в состоянии адекватно относиться к такой оценке себя, и им овладевает гордыня. Причём она может

настолько сильно прилипнуть к нему, что даже, когда момент славы далеко позади, гордыня остаётся с ним.

2.8. Преграды для роста самооценки

Для начала следует понять, что же мешает людям быть уверенными в себе. Нужно сказать, что на формирование самооценки личности в первую очередь влияет отношение родителей к детям, а также особенности в процессе воспитания. Чувство, что с тобой что-то не так, может возникнуть как реакция на определенные жизненные ситуации.

В случае, когда человек не справляется с давлением окружающего мира, его состояние постепенно становится все хуже и хуже. В результате может возникнуть комплекс неполноценности.

Самые распространенные причины, которые являются барьерами для повышения самооценки:



- окружение постоянно вас критикует;

- вы сконцентрированы на постоянных поражениях;
- бесконечное сравнение себя с людьми вокруг;
- вы устанавливаете для себя завышенные планки;
- ваше окружение имеет негативный настрой.

Действительно, большинство людей только угнетают, они не способны подбадривать, вселять надежду и уверенность. По этой причине в психологии очень тесно связаны вопросы изменения самооценки человека и людей, которые его окружают.

Представьте себе, что вам постоянно твердят: «это плохо», «это неправильно», «все не так». Естественно, со временем вы поверите в эти слова.

Но следует также помнить, что независимо от того, как вы поступите и что сделаете, вас всегда будут критиковать. Это неизбежно. Старайтесь избегать той критики и замечаний, которые не имеют объективных оснований.

2.9.Как избавиться от заниженной самооценки

Возникновение неадекватного оценивания самого себя является, на самом деле симбиозом из страхов, чувства вины, обид, стыда, которые чаще всего людьми не осознается.

Завышенная и заниженная самооценка считаются двумя сторонами одной медали непринятия своей личности. Ведь в случае малейшего неуспеха завышенный уровень самооценки мгновенно трансформируется в заниженный, а в случае успешности – заниженная степень самооценки стремительно переходит в завышенную, таким образом она никогда не бывает адекватной. Поэтому завышенная и заниженная самооценка могут сосуществовать в одной личности.

Как бороться с заниженной самооценкой? Изначально следует обнаружить причины ее возникновения и переосмыслить их.

Работа с заниженной самооценкой начинается с осознания собственных преимуществ и изъянов, удостоверения в том, что вы обладаете

замечательными качествами и сильными сторонами, которые достойны уважения и высокой оценки. Можно сыграть с самим собой в довольно простую игру, которая заключается в ежедневном свершении трех вещей, которые доставляют вам радость. Нужно начать жить для себя, поэтому следует строить простейшие планы и выполнять их, жить с хорошим настроением, позитивным настроем, чаще улыбаться и регулярно хвалить себя.

Я, познакомившись с понятием, видами и с этапами формирования самооценки, решила подготовить несколько советов и рекомендаций по повышению самооценки (приложение 1-2).

Заключение.

Итак, основываясь на вышеизложенном материале, можно сказать, что самооценка – это отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Отношение к себе, т.е. самооценка формируется в течении первых 5-9 лет жизни. Именно в семье ребёнок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли его таким, какой он есть, сопутствуют ли ему успех или неудачи. В начальной школе (младший школьный возраст) процесс становления самооценки продолжается и завершается (под влиянием оценок учителя). В младшем школьном возрасте завершает своё формирование именно общая самооценка, наиболее устойчивая и постоянная. В течении жизни человека, под воздействиями социальной среды, успеха или неудачи деятельности происходит колебания в самооценке – это частные самооценки. Колебания частной самооценки вызывают ситуативные изменения в жизни человека: успех или неудача, сравнение себя с другими, влияние социума и т.д. Хотя частные самооценки являются важными индикаторами, показателями того, как человек воспринимает «видит» сам себя, они все-таки остаются локальными и не позволяют судить о динамики самосознания и самоотношения в целом.

Самооценка, как составляющая «Я – образа» способна оказывать огромное влияние на весь жизненный путь того или иного человека. Люди с низкой самооценкой склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике, считая её подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают комплименты. Чаще всего низкая самооценка становится причиной постоянного одиночества. Эмоциональная изоляция – тяжёлое испытание для каждого человека, но в сочетании с предубеждённостью и неуверенностью в себе она превращается

в бедствие (Карен Корни). Т.к. лица с низкой самооценкой испытывают социальную неуверенность, они менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению существующих. И поэтому очень важно, чтобы родители могли предвидеть проблемы ребёнка, знали о нормах и правилах воспитания, принимали активное участие в формировании положительного образа Я ребёнка. Ведь то, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. И то, чего мы сможем добиться в жизни, можно сказать, напрямую зависит от отношения к себе, от нашей самооценки.

Таким образом, знание себя, своей самооценки и факторов, влияющих на её развитие и становление, может значительно изменить жизнь каждого человека. Осознание того, что у тебя низкая самооценка позволит научиться жить с такой особенностью и жить эффективно.

Список литературы:

1. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших дошкольников. // Вопросы психологии, № 4, 2001.
2. Мухина В.С. Детская психология. – М., 1999.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.,2000.
4. Психология самосознания. Хрестоматия – Самара, 2003
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учёбное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2004
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1998
7. Уманец Л. И.: Роль самооценки в игровых отношениях дошкольников //Вопросы психологии, №4, 1997.

Интернет источники:

1. https://wikigrowth.ru/gizn/samootsenka/
2. https://psihomed.com/samootsenka/
3. https://mypsihologiya.ru/lichnost/adekvatnaya-samootsenka-chto-eto-takoe-i-kak-ee-dostich
4. https://qvilon.ru/psihologiya/samootsenka-lichnosti.html
5. https://infourok.ru/proekt-zanyatiya-po-psihologii-na-temu-samoocenka-klass-1026589.html

Приложение 1

Методы повышения самооценки

Чтобы ваша самооценка достигла нужного вам уровня, можно использовать различные способы и приемы, рекомендуемые специалистами. В случае, когда человек осознает, что у него проблема, ему вовсе не обязательно обращаться к психологу или психиатру.

Предлагаю вашему вниманию наиболее распространенные методы решения данного вопроса.

1. Перестаньте постоянно себя критиковать и сравнивать с другими людьми. В вашей жизни всегда будут люди, личные качества которых превосходят ваши. При постоянном сравнении вокруг вас будут только непреодолимые соперники.

2. Отпустите прошлое. Что сделано, того не вернуть и не исправить. Простите себе содеянные ошибки. Избавьтесь от чувства вины. Никогда не порицайте себя и не высказывайтесь о себе в негативных формулировках.

3. Ежедневно повторяйте аффирмации. Только положительные высказывания в свой адрес ведут к росту самооценки. Вы достойны похвалы и комплиментов. Принимайте их словами благодарности. Сказав «ничего особенного» и т. п., вы подсознательно снижаете свою значимость и отвергаете сказанное вам.

4. Занимайтесь саморазвитием. Развитие личности можно начать с анализа свершенного. Извлекайте опыт из каждого прожитого дня, даже из ошибок. Все это ваша жизнь, ваш выбор, ваш опыт. Читайте, смотрите познавательные видео, изучайте новое.

5. Проанализируйте свое окружение. Старайтесь контактировать с теми, кто настроен на личностный и профессиональный рост. Пессимисты имеют свойство подавлять порывы других. Оградите себя от контактов с подобными людьми, чтобы ваша психика не страдала от общения с ними.

6. Составьте список позитивных вещей. Вспомните свои достижения и победы, запишите их и обязательно время от времени перечитывайте этот список. Также напишите список своих позитивных качеств. Минимум 20 штук. Как показывают исследования, регулярное прочитывание этих записей является путем к росту самооценки через чувства радости и гордости за себя.

7. Научитесь бескорыстно делать добро по отношению к другим. Не нужно требовать что-то взамен. Помогайте окружающим, поощряйте и подбадривайте их. Отсутствие притязаний на награду — еще один шаг к росту личности в собственных глазах. Получайте удовольствие от совершенных вами добрых дел.

8. Наличие хобби или другого любимого дела. Делайте то, к чему у вас лежит душа. Если ваша работа приносит вам удовольствие, то вы ее делаете хорошо, а значит и самооценка от этого только возрастает. Будь это хобби или основная работа, главное, чтобы лично вам нравилось.

9. Возьмите на себя ответственность за все, что с вами происходит и не происходит. Ваша жизнь в ваших руках. Только вы сами имеете право ее планировать. Не озирайтесь на других людей. Самостоятельно принимайте решения. Не ждите реакции от других, даже самых близких. Делайте свой выбор, воплощайте задуманное и не бойтесь ошибок.

10. Начните работать над собой уже сейчас, в эту минуту, не медлите! Ваша самооценка сама по себе не вырастет, если вы так и будете сидеть на месте. Принимайте каждый вызов, брошенный судьбой. Ведь в действии у вас появится позитивный настрой, возрастет самоуважение, а в результате и самооценка.

Приложение 2

Занижена самооценка, что делать? Для начала нужно полюбить себя со всеми изъянами, ошибками, дефектами и недостатками. Следует постараться понять, что вы, как и любой другой человек, сотканы не только из недостатков, но еще имеете массу достоинств и преимуществ.

Нужно научиться следить за собой, за своей походкой, манерой поведения и др. Если вы заметили, что шагаете по улице, смотря себе под ноги, то переведите взгляд вперед, нацепите на лицо улыбку, вспомните приятные моменты жизни и смело идите навстречу мечте.

Как бороться с заниженной самооценкой? Очень просто! Нужно всего лишь начать ценить себя. А для этого дайте себе возможность заниматься тем, к чему у вас лежит душа, начните больше читать. Может нужно сменить работу? Если нет такой возможности, то найдите себе любимое хобби.

Работа с заниженной самооценкой заключается в самоконтроле и тренировки силы воли. Активный отдых, физические упражнения, ежедневные тренировки, контрастный душ – идеально укрепляют тело и дух.

Как избавиться от заниженной самооценки? Ответ на этот вопрос лежит в хорошем отношении к окружающим и любви к ближнему. Старайтесь помогать людям, не избегайте просьб о помощи, если можете помочь. Это придаст вам значимости в собственных глазах.

Измените свои взгляды на окружающий мир и социум. Избавляйтесь от постоянных удручающих мыслей о надобности повышения уровня самооценки. Такие мысли не приведут к хорошему результату. Самое главное правило на пути к адекватному самооцениванию – это вера в самого себя, личный потенциал и собственные силы.

Памятка для родителей

1. Смотрите на своего ребенка как на самостоятельную личность.
2. Все время доказывайте своим поведением, что умеете держать слово..
3. Держите себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.
4. Прежде чем пристыдить или наказать ребенка, постарайтесь понять, из каких побуждений он совершил свой проступок.
5. Не обращайтесь с ним все время как с маленьким.
6. Не балуйте и не делайте за него то, что он мог бы сделать сам.
7. Чаще проводите вместе свободное время.
8. Поддерживайте успехи ребенка.
9. Конструктивно решайте конфликты.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Не превращайте всю жизнь ребенка в *скачки* для удовлетворения своих высоких родительских амбиций.
- Делайте все, что от вас зависит, что бы он не занижал свою самооценку и в то же время, чтобы не выставлял себя на показ.
- Старайтесь найти взаимопонимание со своими детьми. Ваши родительский опыт и мудрость - важнейший источник поддержки и помогают в решении нелегких и жизненных проблем.
- Вы можете быть как вдохновителем, так и подавлять своего ребенка.
- Интересуйтесь проблемами ребенка, старайтесь вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты.
- Помните, что дети быстрее воспринимают новое поэтому часто лучше приспосабливаются к быстрым меняющимся реалиям нашей жизни. Не бойтесь признавать, что вам есть чему учиться у собственных детей.
- Уважайте право своего ребенка на собственное мнение.
- Не оказывайте на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения.



Рекомендации родителям

1. Расспрашивайте Вашего ребенка о его школьных делах.
2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка
3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
4. Помогайте ребенку выполнять домашние задания
5. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе
6. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме



Памятка и рекомендации по вопросам воспитания:

- Будьте внимательны к своему ребенку, почувствуйте его эмоциональное напряжение.
- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Не запрещайте ребёнку выражать свои отрицательные эмоции, а вникайте в их суть.
- Умейте принять и любить своего ребёнка таким, каков он есть.
- Предъявляйте разумные требования к ребёнку, и будете иметь послушание, повиновение и исполнительность.
- Не критикуйте действия учителей, воспитателей, классе целом в присутствии ребёнка, а предъявите своё неудовольствие при личной встрече с ними.
- Агрессивность в семье приводит к агрессивности ребёнка.

