

Ценность себя и САМООЦЕНКА



# Техника «Моя Ценность» (О.Горковец)



# Упражнение «Моя ценность»

- Какой Вы сегодня драгоценный камень?
- Какие ассоциации с камнем?
- И в чем его ценность?



# Моя ценность



1. Нарисуйте то, что первым приходит в голову в продолжении фразы: «Если я был/-а» украшением, то я был/-а бы...».
2. Расскажите историю происхождения.
3. Как, когда и кем оно было приобретено?
4. Обыкновенное или уникальное это украшение?
5. Для чего используется, когда, насколько часто?
6. С какой целью, в каких ситуациях?
7. Если есть надписи, то что написано?

# Моя ценность. Интерпретация



- Если носите каждый день, то проявляете ценность
- Если на дне океана, ценность не проявляете

➤ **Украшение.** Этот метафорический портрет отражает ваше **желание быть** ценностью для других людей – любимой, востребованной, неповторимой.

➤ **Любимые бусы, которые вы часто носите,-** вы считаете, что, безусловно, достойны любви. Вы также готовы отдать свою любовь и заботу другим людям.

➤ **Очень дорогое, роскошное, крупное украшение** вроде бриллиантовой диадемы или броши от модного дизайнера, цена которой исчисляется миллионами долларов, может говорить о том, что ваша потребность в любви и востребованности, скорее всего не удовлетворена. Это означает, что у вас завышенные требования к другим людям. Вероятно, вы довольно высоко себя цените и вам затруднительно найти достойного партнера или компанию.

• **Логика здесь проста – чем чаще и охотнее используется нарисованное вами украшение,** регулярно и с любовью носиться, тем больше будет удовлетворена ваша потребность в любви и принятии.

# Что будет, если это прекрасное украшение будет отражено в волшебном зеркале?

Если вы это упражнение покажете в зеркало

- Какие недостатки появились у драгоценного украшения?
- Что стало его особенностями или изъянами?
- Изменилось ваше отношение к данному украшению?
- Какая ценность появится теперь и какой добавит образ
- Украшение проявляет вашу ценность
- Изменилось ли данное отношение к украшению?



# Свет мой, зеркальце, скажи!

1. Возвращаемся к нашему волшебному зеркалу. Оно все еще волшебное.
2. Вы разрешили себе быть собой. Настала пора взглянуть в зеркало. Теперь оно отражает только ваши мечты и стремления. Ваш успех!



- Это изумруд.
- Он не опален ничьим огнем
- Он не влюблен ни в что на свете
- Изумруд умный и самодостаточный.
- Будь как изумруд!!!





*Каждый человек стоит ровно столько,  
во сколько он сам себя оценивает* (Ф. Рабле).



Какое бывает зеркало?



## Зеркальный лабиринт

- *Зеркало может Быть кривым*
- *Преуменьшать достоинства*
- *Увеличивать недостатки*



- *Каким себя видит человек, когда смотрит на себя в зеркало?*

Свет мой, зеркальце, скажи...



## Упражнение «Я-концепция» (помогаем знакомиться со своим «Я»)



**1. Кто я? Напишите 10 пунктов**

**2. Какая я? Выбрать 7-3, 6-4(6 положительных, 4 отрицательных)**

**3. Один выходит за дверь. Но ее список не читаем. Группа пишет, что мы о ней думаем.**

**4. Приглашаем человека. Как ты думаешь, что они думают о тебе?**

**Тебе надо отгадать, что думает о тебе группа.**

**То чем отличается мнение о себе и других.**

Записываются в список ее дополнительно.

Говорим сколько отгадали.

Процесс идет, когда Я равняется.

Обратная связь.

# Зеркало родительских ожиданий

1. На листе бумаги нарисуйте волшебное зеркало из сказки.
2. Представьте, что это зеркало отражает все родительские ожидания, которое они когда-либо вам озвучивали. Иногда это кривое зеркало, **преувеличивающее** недостатки («слишком толстый», «слишком маленький») и **преуменьшающие достоинства**.
3. Как Вы чувствуете, глядя в это зеркало? Не это ли зеркало делает из лебедя гадкого утенка?



# Упражнение «Портрет себя»

Какая/-ой Я?	С какими качествами других людей Вам труднее всего встречаться?

# Не Я, Не Я-Я! (Н.Огненко)



## НЕ Я, НЕ Я - Я!

1. Все качества из первого списка начинаем присваивать себе. Например, я красивая, я могущественный.
2. А теперь начинаем присваивать себе качества из второго списка, тем же способом.
3. Как только возникают сложности, сопротивление, недоумение, пропустите это качество, отметив его точкой рядом, чтобы не забыть.
4. Когда закончились качества, которые были легко присвоены, закончились, возвращаемся к "точкам"
5. Про каждое из них говорим себе "Бедный - это не я", "Пошлая - это не я".
6. Так проходим 3 круга. Если вы чувствуете, что какое-то из них становится вашим, рисуйте галочку вместо точки.
7. Если после трех кругов остались точки, вычеркните эти качества. А все присвоенное прочитайте еще раз.
8. И скажите: "Я имею право на все черты характера, чувства и эмоции. Я разрешаю себе быть разным. Я даю этому место и время."

- 10 ассоциаций, прилагательных какая Я в 1 колонке
- С какими качествами других людей при общении вызывает негативные эмоции
- Вас раздражает, вызывают негативные эмоции
- Вслух говорим про себя из первого списка Я красивая
- Присваиваем качества из второго списка
- Если какое то качества не присваивается, поставьте рядом точку и опускайтесь дальше
- Если прошли все и попробуйте ещё раз и поймите где откликается и возможно где то нет
- Поставьте очки, которые не прижились
- Каждое качество которое с точкой, говори е, не я медлительный, не я плачу по ночам
- И говорите, что это не про Вас
- Это не про меня точно
- Есть у кого эти точки говорят это я, что вы чувствуете, что это про Вас
- Возникла мысль, разрешите быть себе пошлой, в агрессивной, пошлой
- Если не про вас, но вы говорите я разрешаю быть себе разной и даю себе место и время
- Если не разрешаете, вычеркнуть можно
- Если не понимаете, вычеркнуть можно





- Многим людям необходимо простить... это важная необходимость.
- Наш внутренний критик говорит...
- Каждому человеку необходимо своих родителей внутренних простить
- Способы много. Чтобы критика была конструктивной

- Немного теории о самооценке ...

# САМООЦЕНКА

– это личное отношение человека к самому себе.

Самооценка – это представление человека о значимости своей личности, о своих возможностях, ожиданиях относительно себя.



# Виды самооценки

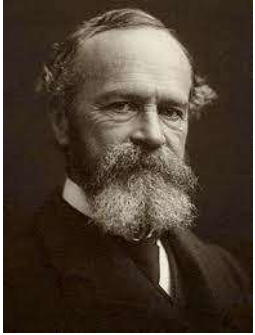
- **Заниженная** самооценка = неуверенность в себе
- **Завышенная** самооценка = самоуверенность
- **Нормальная** самооценка = уверенность в себе



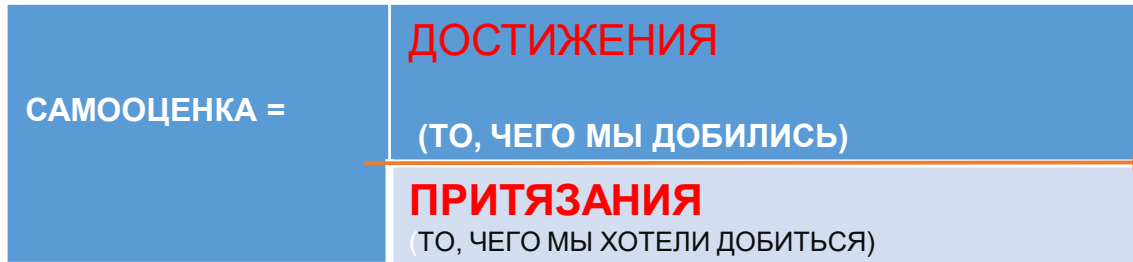
Уверенность, самоуважение и Я-концепция



# Сущность самооценки



Уильям Джеймс «Формула счастья»



Самооценка формирует самосознание личности.



Самооценка состоит из трех компонентов:

## 1. Когнитивный.

Он отражает информацию о себе, которую человек получил;

## 2. Эмоциональный.

Компонент выражает отношение индивида к себе (характеру, привычкам).

## 3. Поведенческий

Круг эмоций + здоровье



# Самооценка выполняет следующие функции:

1. **Регуляторная** — позволяет личности принимать собственные решения.
2. **Развивающая** — побуждает человека к развитию.
3. **Защитная** — обеспечивает стабильность и независимость человека.
4. **Эмоциональная** — помогает ощущать удовлетворенность своими качествами и другими характеристиками.
5. **Сигнальная** — показывает настоящее отношение человека к себе.
6. **Адаптационная** — помогает приспособливаться к окружающей среде.
7. **Прогностическая** — контролирует активность на старте выполнения дела.
8. **Корректирующая** — позволяет регулировать процесс выполнения задачи.
9. **Ретроспективная** — дает возможность оценить свою деятельность, поведение в финале выполнения задачи.
10. **Мотивирующая** — побуждает действовать так, чтобы получить похвалу.
11. **Терминальная** — вынуждает прекратить какие-либо действия, если в процессе их выполнения появляется самокритика и неудовлетворенность собой.



”

**Вы - уникальны .  
Другой такой нет, не  
было и не будет !**

”

**Осознание своей  
неповторимости - это  
и есть самоценность!**



- Как самооценка влияет на человека?

**10 способов отличить низкую самооценку от адекватной**



# За "проблемами с самооценкой"



- тонны ложных представлений о своей ущербности,
- отсутствие опыта безопасных и уважительных близких отношений,
- недостаточная способность интегрировать обратную связь и т. п.

## Низкая самооценка



Сделать на 99% –  
провал для меня.

## Адекватная самооценка



То, что я делаю,  
не обязано быть идеальным.  
Главное, чтобы я постоянно  
повышала свой уровень.

## Низкая самооценка



Все очень плохо!

## Адекватная самооценка



Я смотрю на мир  
позитивно,  
и он отвечает мне тем же.

## Низкая самооценка



Отказ от комплиментов  
и похвалы:  
«Вы мне льстите»,  
«Ну что вы, перестаньте».

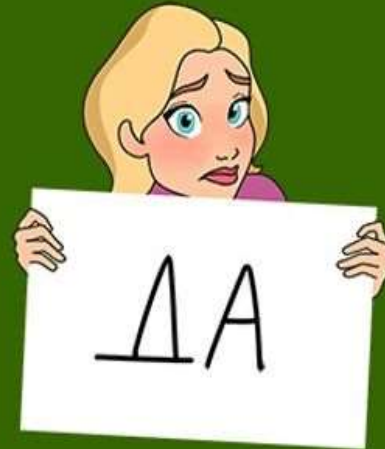
## Адекватная самооценка



Благодарность  
за комплименты  
и похвалу:  
«Спасибо, мне приятно».

## Низкая самооценка

Одолжи мне  
\$ 500



Не могу сказать «нет».

## Адекватная самооценка

Одолжи мне  
\$ 500



Могу отказать  
без чувства вины.

Низкая самооценка



Я хочу  
всем нравиться.

Адекватная самооценка



А чего хочу я?

Низкая самооценка



У других все лучше.

Адекватная самооценка



Я не завидую другим,  
у меня своя дорога.

## Низкая самооценка



А вдруг меня  
неправильно  
поймут и осудят?

## Адекватная самооценка



Не важно, что думают другие,  
если то, что я делаю,  
их не трогает, а мне приносит  
удовольствие.

## Низкая самооценка



Я хочу выглядеть  
как можно моложе,  
надо купить  
короткую юбку.

## Адекватная самооценка



Я хочу, чтобы мой образ  
был гармоничным.  
Поэтому я покупаю одежду,  
которая соответствует  
моему возрасту.

## Низкая самооценка

А стоит ли мне?



Я не могу  
принять решение,  
не посоветовавшись  
со всеми.

## Адекватная самооценка

Ответственность



Я принимаю  
решение сама  
и несу за него  
ответственность.

## Низкая самооценка



Я согласна вступить  
в любые отношения,  
которые предложат.

## Адекватная самооценка



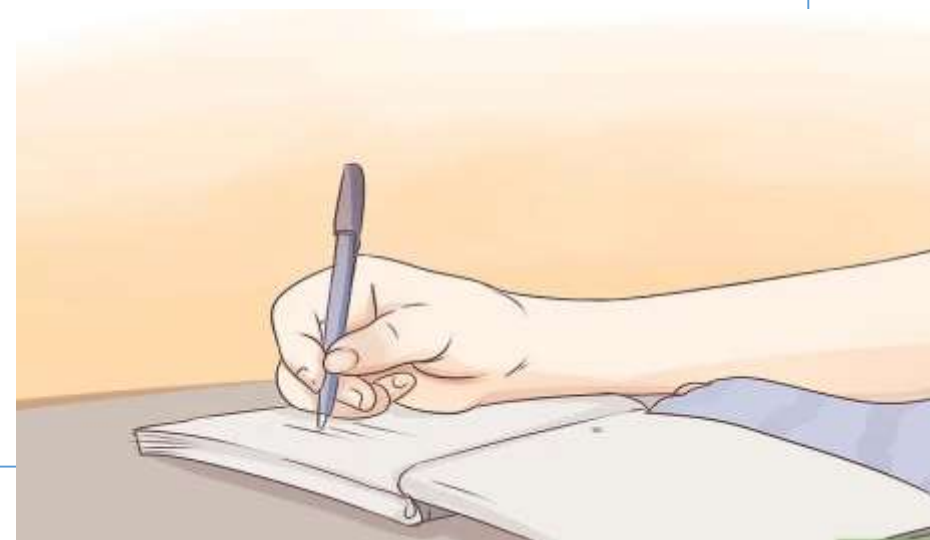
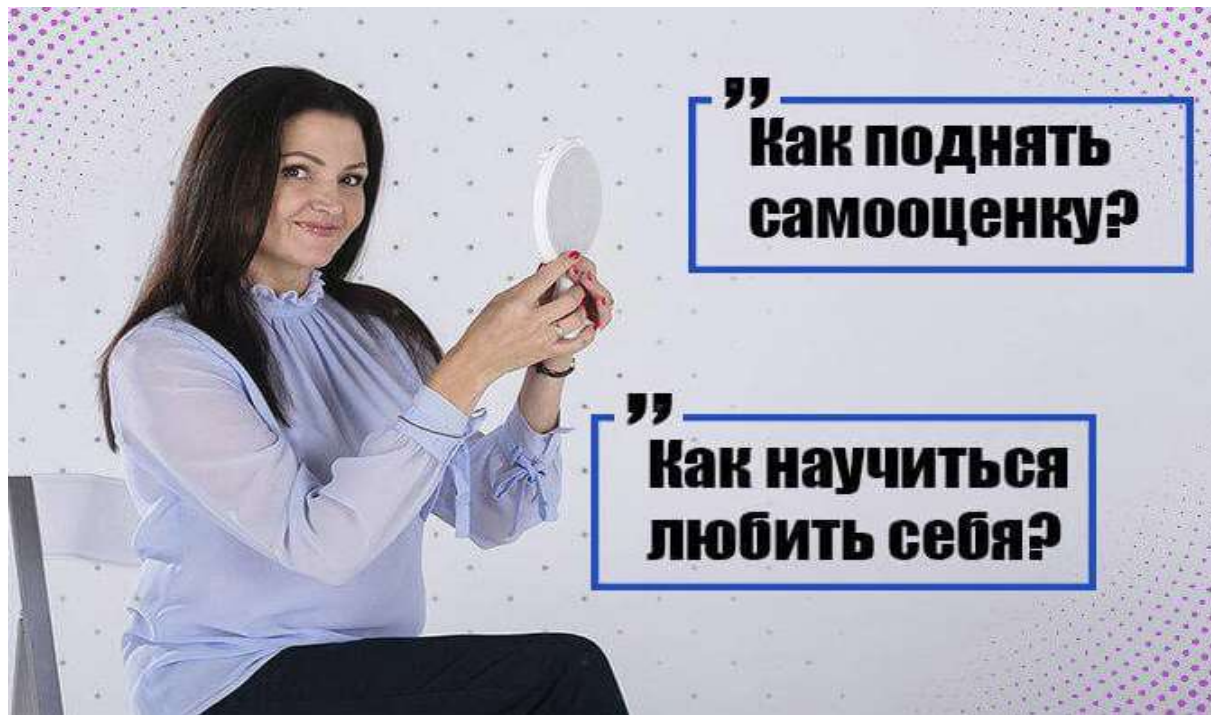
Отношения должны  
быть гармоничными.  
Я не буду терпеть то,  
что мне не нравится.

- **Как повысить самооценку**



# Упражнение

- **Список полезных советов, как повысить самооценку и поверить в себя**

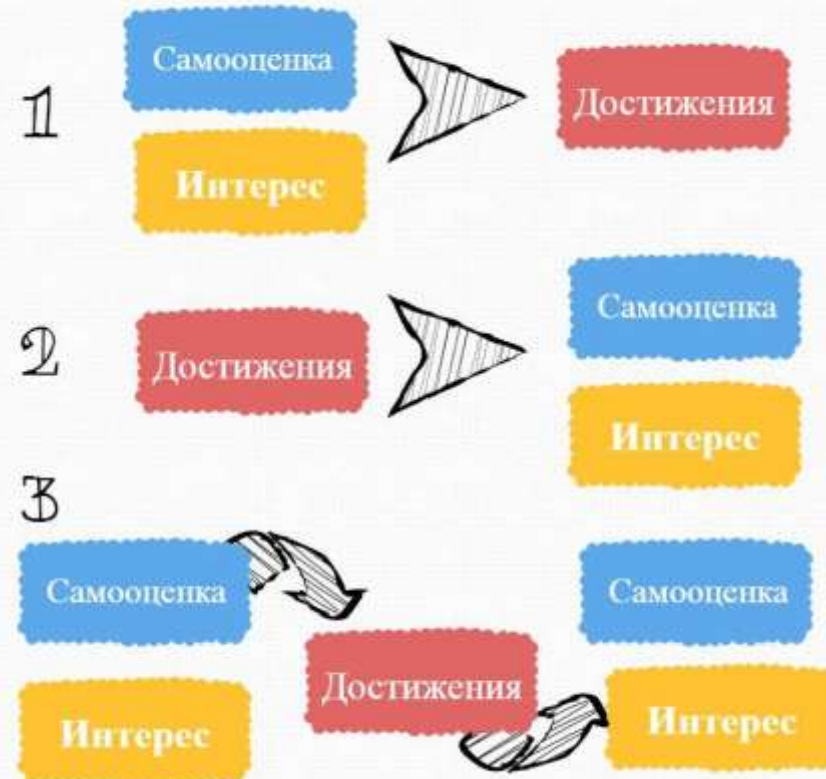




Проводить изменения постоянно



## Исследовательские модели



# Пути поднятия самооценки (М.Терещенко)



# Как повысить самооценку (Trudi Griffin)



1. **Найдите источник вашей низкой самооценки.**
2. **Перечислите ваши положительные качества.**
3. **Ведите журнал позитива.**
4. **Записывайте в журнале поставленные перед собой цели.**
5. **Простите свое несовершенство.**



## 6. **Придерживаемся позитивного образа жизни.**

- *Выделите время для ухода за собой.*
- *Окружите себя позитивными людьми.*
- *Питайтесь правильно*
- *Занимайтесь спортом*
- *делите время личной гигиене.*



## 7. **Не ищем совершенства**

## 8. **Осознайте, что есть недостижимые цели**

## 9. **Простите себя**



## Как повысить самооценку и поверить в себя (Ш.Равлик)

- 1. **Разговор с собой:** измените изначальное отношение к себе
- 2. **Поймите, чего вы хотите** и куда направляетесь
- 3. **Проанализируйте собственные положительные и отрицательные качества**
- 4. **Берегите здоровье и сохраняйте спокойствие**
- 5. **Празднуйте даже самые маленькие собственные достижения**
- 6. **Будьте внимательны к языку тела:** жесты, позы, мимика
- 7. **Читайте вдохновляющую литературу, смотрите мотивирующие фильмы**
- 8. **Проанализируйте и измените свое окружение**
- 9. **Верьте только в здоровую критику** (об авторитетах и сплетнях)
- 10. **Разделите долговременные цели на маленькие шаги и визуализируйте победы**





"Прежде чем  
диагностировать  
у себя депрессию  
и заниженную  
самооценку,  
убедитесь, что  
вы не окружены  
**идиотами**"

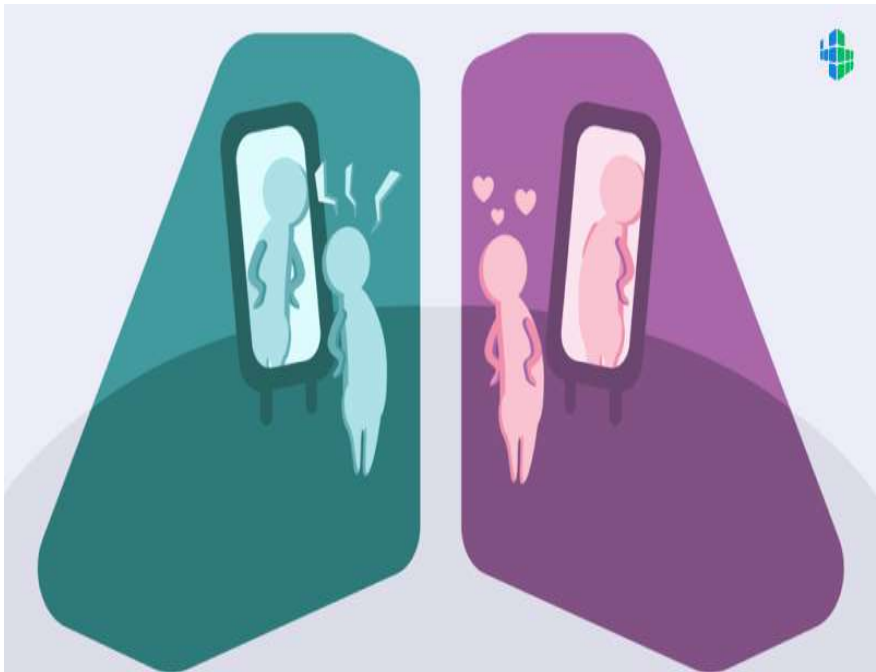
З. Фрейд

# Как поднять самооценку? (Н.Лубина)



- Условия обязательное – внешний вид.
- Найдите другую опору
- Делайте добрые дела и собирайте «спасибо» в «копилочку»
- Идите учиться чему-то новому

# 10 шагов к здоровой самооценке



1. [Заведите дневник](#) достижений.
2. Смените окружение.
3. [Займитесь спортом](#).
4. Откажитесь от самокритики и самокопания.
5. Избегайте сравнений.
6. Слушайте и проговаривайте аффирмации. [Аффирмация](#) — позитивное суждение, создающее правильный психологический настрой.
7. Выходите из [зоны комфорта](#).
8. Посетите тренинги.
9. Простите самого себя.
10. Медитируйте.

- Как на практике работаем с самооценкой?



## Упражнение «День Благодарения».

### Я ценю тебя и то, что ты делаешь



- На самооценку влияет обратная связь и общение с группой.

#### Задание.

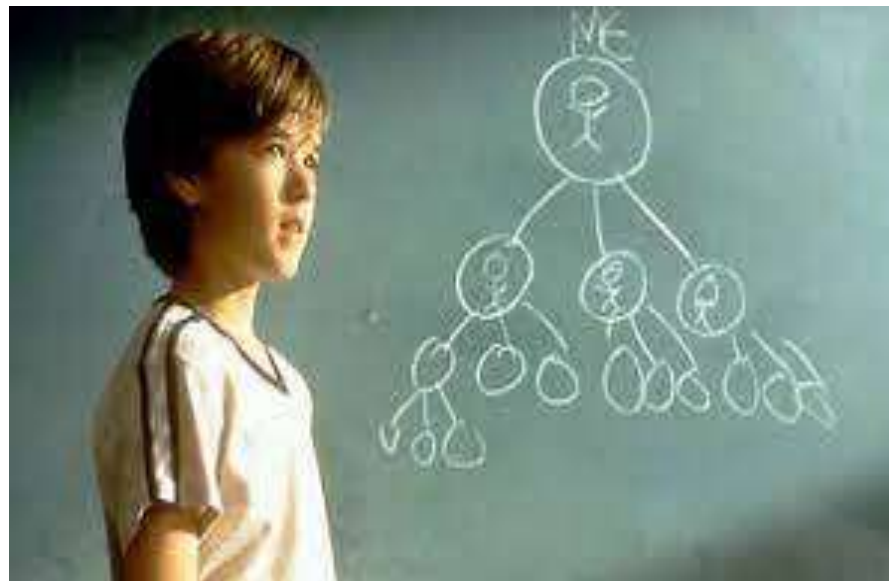
- Подарите ленту, кого вы цените, уважаете.
- При этом надо говорить человеку «Я восхищен/а... (что нравится в нем и что есть в нем уникального).
- А потом подарить ленточку «Я ценю тебя и то что ты делаешь».

# Упражнение «Ты сокровище»

- На спине человека клеим листок и каждый пишет, почему он сокровище в группе



# Методика «5 добрых дел»



Фильм «Заплати другому»



См видео эксперимент «Мой портрет»

- Благодарим за внимание!

Вопросы



# Статьи рекомендуемые

- Как повысить самооценку ребенку <https://uznayvse.ru/voprosyi/kak-povyisit-samoocenku.html>
- **Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей** <http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/39141636-5991-11da-8314-0800200c9a66/index.htm>
- Как работать с самооценкой <https://citionhall.ru/istoriya/kak-vliyaet-adekvatnaya-samoocenka-ot-chego-zavisit-nasha-samoocenka/>
- <https://morris-shop.ru/stati/samootsenka-lichnosti/>
- Кузьмина Ю.В. Как самооценка школьника и его интерес к предмету связаны с оценками по математике? <https://ioe.hse.ru/lepa/news/178299575.html>

# Рекомендуемое Видео

- САМООЦЕНКА - ЭТО СУДЬБА! ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ!  
СЛОВА-УБИЙЦЫ. ИНФОЖАДНОСТЬ. НАТАЛЬЯ ГРЭЙС/  
<https://www.youtube.com/watch?v=d9CAqXwpRAs>