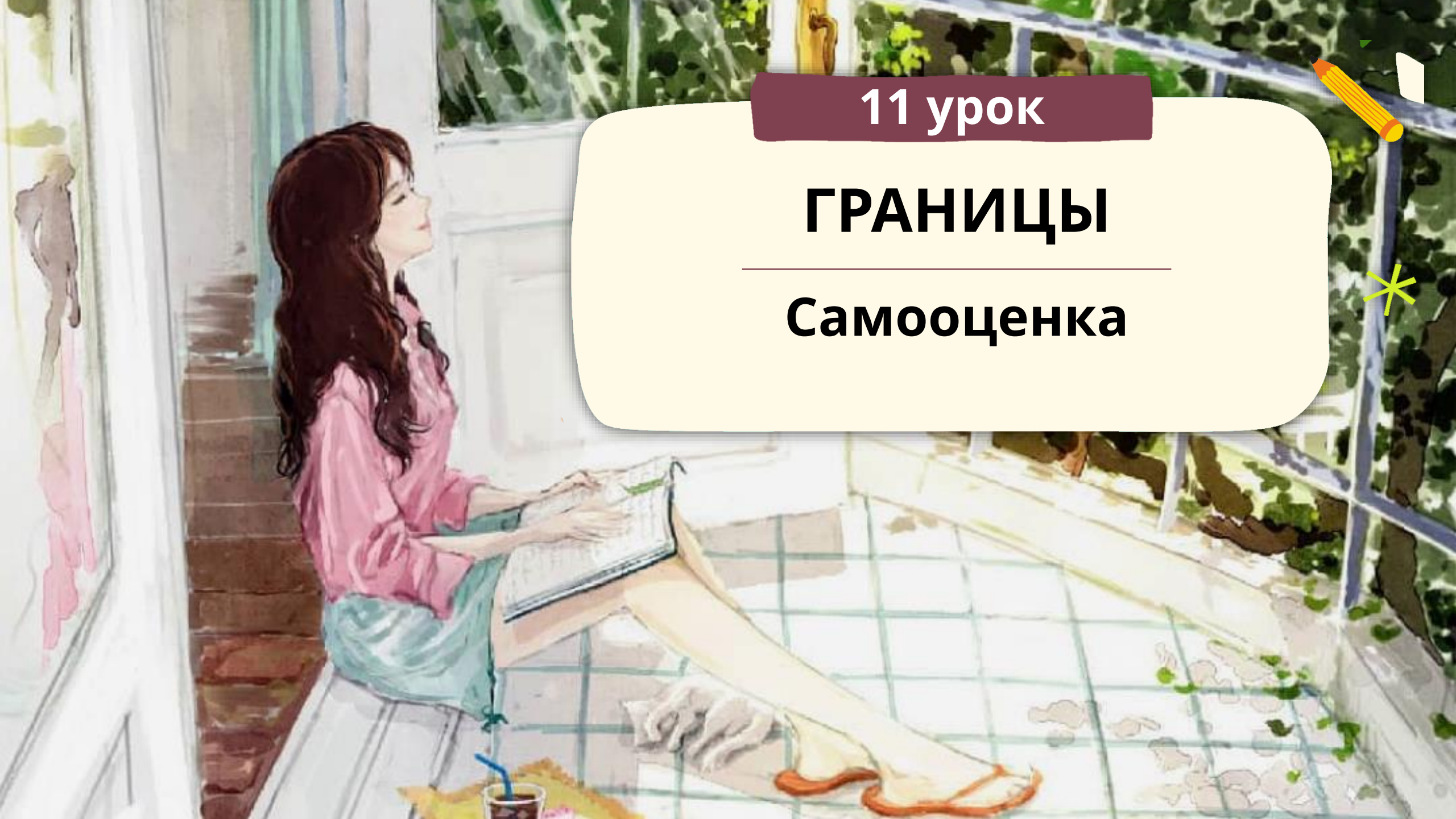


An artistic illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a white railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a blue sky. A yellow pencil icon is in the top right corner, and a yellow star icon is on the right side of the text box.

11 урок

ГРАНИЦЫ

Самооценка

САМООЦЕНКА

- Адекватная
- Заниженная
- Завышенная



Признаки низкой самооценки:

- ✓ Легко и часто обижаешься на других.
- ✓ Тяжело сказать «нет».
- ✓ Навязчивое желание апгрейдить внешность.
- ✓ Сильная зависть.
- ✓ Злость на себя и на своих родителей.
- ✓ Проблемы с выражением своих желаний.
- ✓ Убегание от решения проблем, принятия решений.

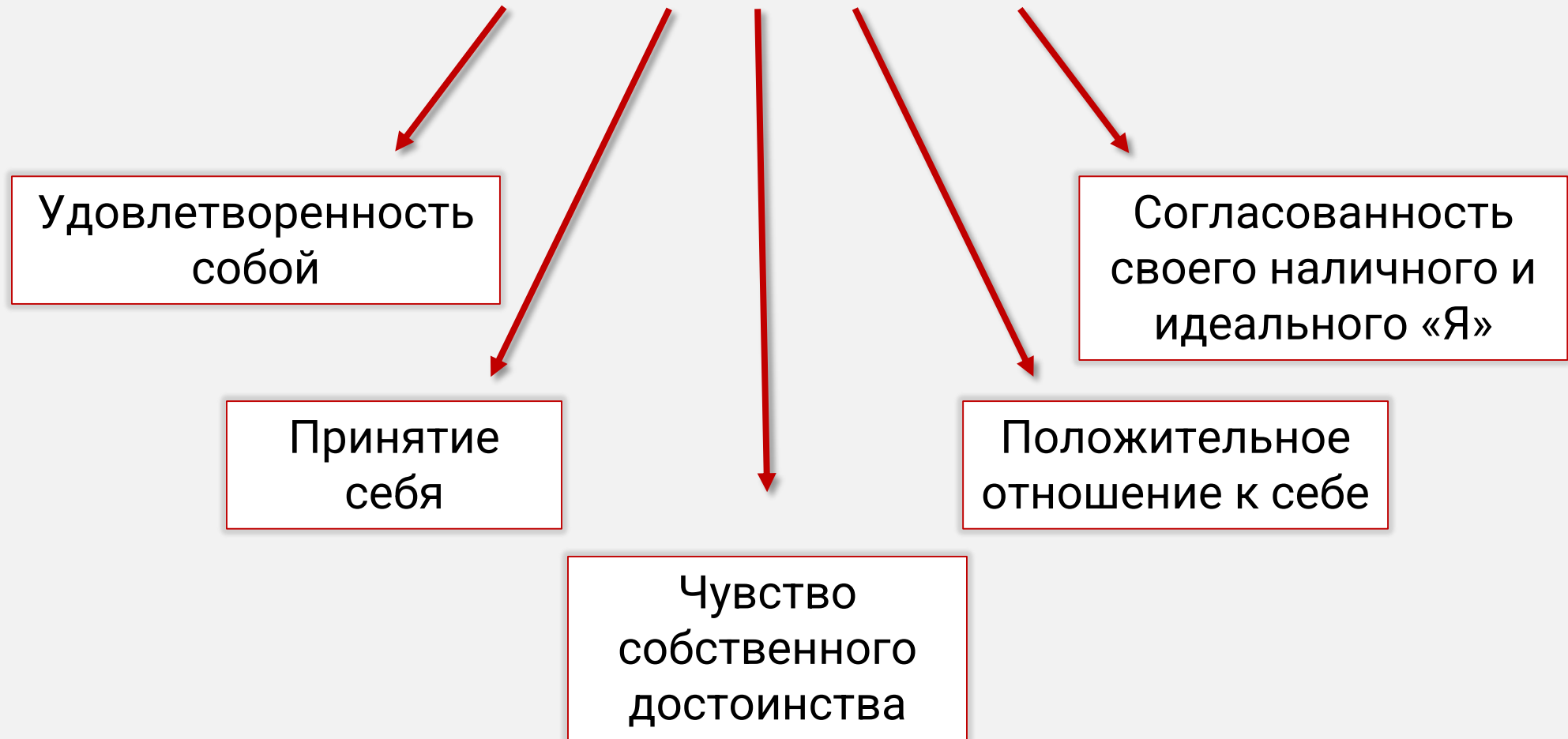


Признаки завышенной самооценки:

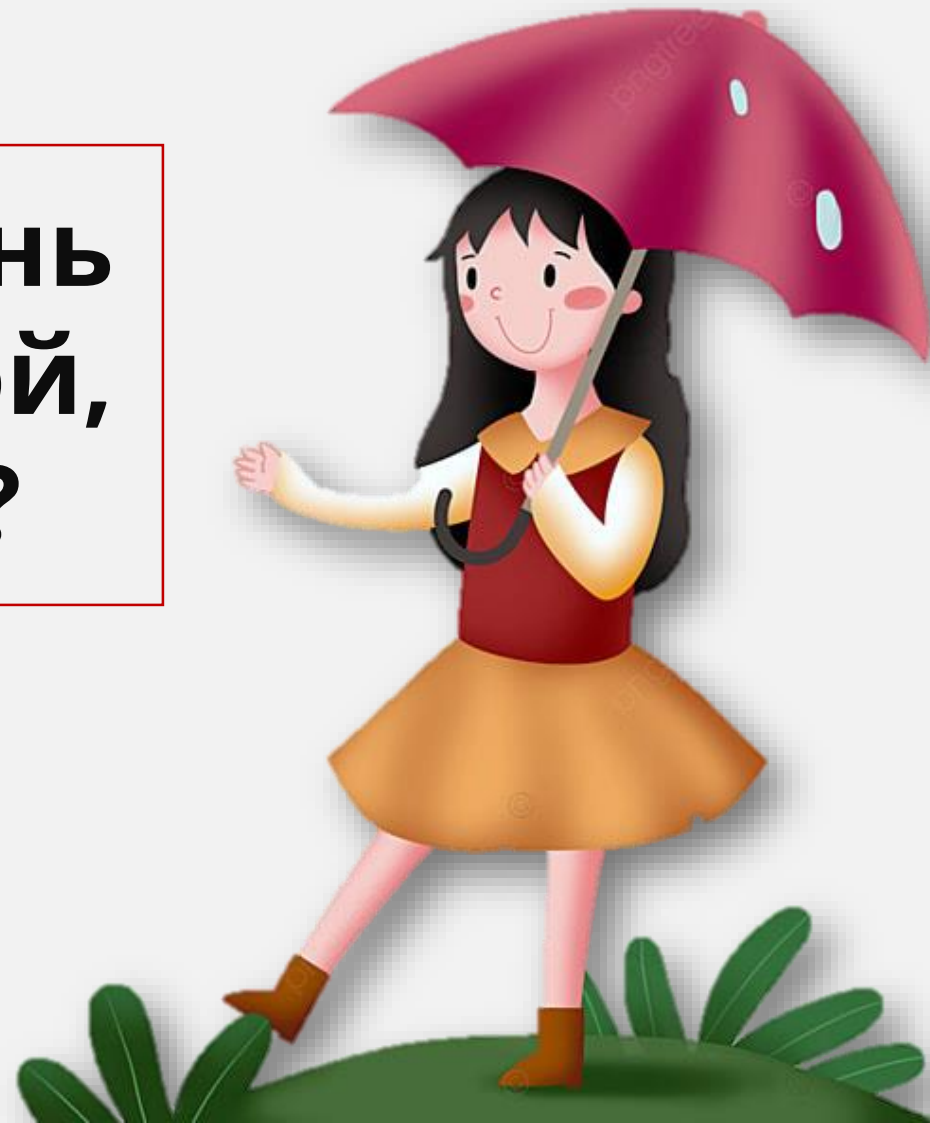
- ✓ Все говно, а я цветочек.
- ✓ Как следствие, «Есть два мнения: моё и неправильное».
- ✓ Если что-то не получилось, виноваты все, кроме меня.
- ✓ Я, я, я, я, я, я.
- ✓ Стремление к идеальности.
- ✓ Депрессия, если не первый во всём.



Адекватная самооценка:



**Какой была бы моя жизнь
с адекватной самооценкой,
что стало бы возможным?**



Формирование самооценки:

- **До 1,5 лет:** позитивное отношение к себе и к миру, формирование доверия к миру.
- **До 4 лет:** чувство автономии, я индивидуальность.
- **До 6 лет:** каким человеком я должен стать? Чувство вины/чувство инициативы.



Формирование самооценки:

➤ **До 14 лет:** самовыражение через труд, важно! Давать посильные задания и обеспечить возможность заниматься любимым делом (невроз любимого дела во взрослой жизни).



Психика хочет, чтобы у тебя была хорошая самооценка! И помогает как может!

- Прошное видится в розовом цвете, память блокирует плохое.
- Мы всегда думаем о себе лучше, чем мы есть.
- Механизм сравнения себя с другими, как мотивация к росту.
- Постоянно растущие желания.
- Мечты о будущем всегда оптимистичны.



Что помогает формировать самооценку?

- ✓ Самоуважение
- ✓ Компетентность
- ✓ Гордость
- ✓ Ответственность
- ✓ Самопознание



ЗАДАНИЕ

1. План по укреплению самооценки:

как гордиться собой, как проявлять самоуважение, как повышать компетентность, ответственность и заниматься самопознанием.

- План составить минимум на год!

