

САМООЦЕНКА

Личность каждого человека – уникальна, неповторима. На протяжении всей жизни тебе предстоит узнавать свои индивидуальные качества, некоторые из них развивать, а с некоторыми – бороться. Главное научиться разбираться в себе, понимать свое состояние, уметь бороться с трудностями, плохим настроением, научиться предвидеть последствия своих поступков и ладить с самим собой.

Самооценка – то есть то, что ты думаешь о самом себе, очень сильно влияет на твою жизнь, на отношения с другими людьми. Изменить мир невозможно, а вот попытаться преобразить самого себя – задача вполне реальная.

№	Заблуждения в оценке себя	Рекомендации против заблуждений в оценке себя
1	Я – урод (уродина)	Наступит время, когда и в твоей жизни произойдут изменения к лучшему. Займись своим духовным развитием!
2	Я – тупица	Узнай в какой области знаний у тебя лучше успехи, и займись ей.
3	Я – неудачник	У всех бывают в жизни «черные полосы». Но за ними идут светлые. Не бойся быть активной и Удача ждет тебя!!!
4	Почему я лучше всех?	Оглянись вокруг! Сравни себя с другими окружающими тебя людьми.
5	Меня никто не любит!	Относись к людям так, как ты хотела бы, чтобы к тебе относились. И тебя полюбят.
6	Надо мной все смеются!	Не зацикливайся на своих недостатках! Недостатки есть у всех.
7	Я не могу жить с моим недостатком!	Примирись с собой, учись ценить свои достоинства!
8	Я – «белая ворона» или «козёл отпущения»	Индивидуальность – это сила. Не теряй свою непохожесть на других.

СОВЕТЫ ПО САМООЦЕНКЕ

- СРАВНИВАЙ себя не с теми, кто хуже, слабее вас, а с теми, кто лучше, сильнее.
- ИМЕЙТЕ ЭТАЛОН, идеал, образец, по которому будете оценивать себя. Чем выше уровень вашего эталона, тем требовательнее вы должны относиться к себе.
- КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА производится по правилам: «5» становится тогда, когда качество обнаруживается всегда.
- НАЧИНАЙТЕ с самооценки учебной деятельности. Попытайся всегда в уме выставлять себе объективные – справедливые оценки.
- СРАВНИВАЙТЕ оценку, которую вам дают педагоги и сверстники, с самооценкой.
- ИЩИТЕ В СЕБЕ ХОРОШЕЕ и развивайте его. Плохое не тем опасно, что есть, а тем, что вы его не видите, терпите, а оно постепенно завоёвывает внутренний мир человека и разрушает положительные качества. Плохое можно победить, если его знаешь, если развиваешь в себе положительные качества.

МЫСЛИ МУДРЫХ

- Самая трудная вещь – это требование к себе (А. Макаренко)
- Не беда, если человек не спорит с другими; плохо, когда он не спорит с самим собой (Сократ)
- Недовольство собой есть необходимое условие разумной жизни. Только это недовольство побуждает к работе над собой (Л. Толстой)
- Сколько достоинств у человека, столько и пороков. Никто не рождается без пороков. Но порочным становится тот, кто их терпит (древний эпос)

ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне. Мое тело, включая все, что оно делает; Мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все мои образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были – тревога, удовольствие, напряжение, раздражение, радость; мой рот и все мои слова, которые он может произносить; мой голос; все мои действия, обращенные к другим людям и к себе.

Мне принадлежат все мои фантазии и мечты, все мои надежды и переживания.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое –что во мне меня озадачивает и есть что –то во мне, чего я не знаю. Но я могу узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить, действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.