**Психологическое занятие для педагогов с элементами тренинга**

**«Самооценка, виды самооценки, пути ее повышения»**

Цель занятия: содействие развитию и совершенствованию личности педагога через формирование адекватной самооценки.

Задачи:

1.​ Познакомить педагогов с понятием самооценки и её видами.

2.​ Определить актуальную самооценку педагогов.

3.​ Развивать интерес педагога к собственному «Я».

Содержание занятия

1.​ Мини-лекция о самооценке

2.​ Тест «Моя самооценка» (приложение 1)

3.​ Практические упражнения на повышение самооценки

4.​ Рефлексия

Ход занятия:

1. Мини-лекция

«Самооценка и ее влияние на формирование личности»

Наиболее важным для формирования самооценки являются первые 5 лет жизни. В это время ребенок ориентируется только на те оценки, которые ему дают родители и педагоги. Одна из причин низкой самооценки у ребенка – это низкая самооценка у воспитывающих его взрослых, в частности педагогов. Заниженная самооценка у детей — это очень плохо! Ведь ребенок с заниженной самооценкой не получает полноценного развития, что, в свою очередь, приводит к ряду моральных травм и комплексов. Вопросы ведущего к педагогам:

Какие действия взрослых ведут к формированию низкой самооценки у ребенка? Какие действия взрослых ведут к формированию высокой самооценки у ребенка?

Самооценка – это то, как вы относитесь к себе, как вы видите себя и кем себя считаете. Это качество формируется на основе комплекса представлений о самом себе, перечня собственных хороших и плохих качеств.

Уровень самооценки – это ваш субъективный взгляд на себя. Это качество формируется постепенно с самого рождения и может сознательно или неосознанно изменяться. Изменение в направлении снижения самооценки обычно происходит неосознанно: хорошее остается незамеченным, воспринимается, в силу привычки, как должное, а плохое обращает на себя внимание, соответственно сильнее закрепляется в подсознании, и влияет на отношение к себе.

Повышение уровня самооценки формируется на основе мыслей и действий в различных ситуациях. Самооценка личности – это отправная точка для достижения успеха. Думаешь ли ты, что ты можешь или что не можешь — в обоих случаях ты прав. Высокий уровень самооценки исключительно важен, он ведет к уверенным действиям и правильным решениям. Когда ваша самооценка улучшается, то улучшается и ваша отдача во всех сферах жизни. Качество жизни складывается из совершаемых действий. Формирование высокого уровня самооценки напрямую влияет на всю вашу жизнь.

Самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности на всех этапах развития. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. Низкая самооценка характеризует человека робкого, неуверенного в принятии решений.

Основным признаком низкой самооценки является то, что человек думает плохо только о себе, но не о других, считает себя плохим, а других – хорошими.

Психологически зрелый человек обладает чувством собственного достоинства – он уважает и любит себя, доверяет себе, независимо от того, какие поступки, хорошие или плохие, совершает. Он принимает себя таким, каков он есть.

При этом в случае совершения плохих поступков или неправильного поведения психологически полноценная личность испытывает чувство вины, стыда или раскаяния. Люди же с заниженной самооценкой испытывают эти чувства, даже не совершая плохих поступков. Вот в чем различие.

Тест *«Моя* ***самооценка****»*

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить, или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) то, что многим кажется везением, на **самом деле**, результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Скорее всего вы купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче – 1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые, добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

**Подсчет баллов:**

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое *«я»*, выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: *«Вы любите себя, но не любите других»*. Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы *«защититесь»* утверждением *«все врут календари»*. А жаль.

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: *«Доволен собой, доволен другими»*. У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучат сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

**Игра «Поменяйтесь местами…»**

  Для того чтобы немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть.

         Меняются местами, например, те кто:

 -работает всю жизнь в одном учреждении;

 -любит свою работу;

 -любит яблоки;

 -работает педагогом более 10 лет;

 -мечтал быть педагогом с детства;

 -кто пришёл в юбке

-кто родился летом (весной, осенью, зимой) и др.

 Таким образом, участники «перетасовываются».

**Практические упражнения на повышение самооценки**

**Упражнение «Я в лучах солнца».**

На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

**Упражнение « Просто поверь в себя»**

Предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: *Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.*

*Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Глубоко вдохните и откройте глаза.*

**Вопросы для обсуждений:**

1.Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным?

2.Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

***«Волшебная шкатулка»***

Инструкция. Каждому участнику предлагается вытащить из *«волшебной шкатулки»* записку с пожеланием.

Примечание. Можно рекомендовать **педагогам сделать подобие** *«волшебной шкатулки»* дома и каждое утро вытаскивать по одной записке.

***Материал к волшебной шкатулке***

• Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

• Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

• Все твои желания и мечты реализуются – поверь в это!

• Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни.

• Обстоятельства моей жизни – материал для успеха.

• Я извлекаю пользу из любых ситуаций.

• Моя жизнь – путь творческого раскрытия.

• Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!

• Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача!

• Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!

• Я согрета солнечным лучиком, я достойна **самого лучшего!**

• На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо!

• Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!

• Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна!

• Вселенная мне улыбается, и все у меня получается!

* Тебе действительно нужно заглянуть внутрь себя, найти свою внутреннюю силу и сказать: «Я горжусь тем, что я есть, и кто я есть, и я просто хочу быть собой».
* Чувствуй собственную привлекательность, и становись привлекательной.
* Улыбнись миру, и он ответит взаимностью.
* Не место красит человека, а человек место.

**Анкета обратной связи.**