муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка –детский сад № 31

**Психологическое занятие для педагогов**

**«Как сохранить свою самооценку»**

Педагог-психолог

Т.А.Уланова

Участники: Воспитатели

Цель: Сформировать у педагогов адекватную самооценку.

Задачи:
- познакомить с видами самооценки;
- определить самооценку педагогов;
- развивать интерес к собственному «я»;
- способствовать коррекции эмоционального самоотношения.

Примерное время: 1 час 15 минут

Часть 1. Мини-лекция «Самооценка и ее влияние на формирование личности»

Педагог-психолог:

Первые пять лет жизни – важный период для формирования самооценки. В это время ребенок ориентируется только на те оценки, которые ему дают родители и педагоги. Одна из причин низкой самооценки у ребенка – низкая самооценка у воспитывающих его взрослых, в частности педагогов. Ребенок с заниженной самооценкой не получает полноценного развития, что, в свою очередь, приводит к моральным травмам и комплексам.

Попросите участников ответить на вопросы:

Какие действия взрослых ведут к формированию низкой самооценки у ребенка?

Какие действия взрослых ведут к формированию высокой самооценки у ребенка?

Педагог-психолог:

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 – 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. 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 влияет 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.

Упражнение «Мы похожи?». В парах в течение четырех минут участники ведут разговор на тему «Чем мы похожи». Затем четыре минуты общаются на тему «Чем мы отличаемся».

Когда участники выполнят упражнение, спросите: что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. Сделайте вывод о том, что все мы похожи и в то же время разные. Но мы имеем право на отличия, и никто не может нас заставить быть другим. Раздайте педагогам памятки «Как не занизить свою самооценку».

Часть 2. Тест «Моя самооценка»

Попросите участников ответить на вопросы теста. После того, как педагоги отметят нужные ответы, предложите им вместе подсчитать баллы. Зачитайте вслух результаты. Раздайте воспитателям памятки с упражнениями, которые они смогут выполнять дома, чтобы повысить самооценку.

Часть 3. Рефлексия

Предложите педагогам ответить на вопросы:

Какой опыт вы приобрели?

Что почувствовали?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись?

Что было интересно?

Какое настроение у вас после занятия?

После того, как воспитатели ответят на вопросы, они встают в круг и передают по кругу свечу. Передавая свечу, каждый говорит свои пожелания, комплименты, теплые слова другим участникам.

**Практические упражнения на повышение самооценки**

**«Зеркало».**

Смотрите почаще на себя в зеркало и говорите позитивные слова, хвалите себя.

**«Дневник побед».**

Записывайте ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ, что случилось за день. Когда наступят сложные времена – открывайте дневник и заряжайтесь.

**«Новый (новая) я».**

Создайте и опишите новый образ самого себя и держите его в голове.

**«Самореклама».**

Самореклама – это короткий текст, который описывает вас и ваши качества с самой лучшей стороны. Очень хорошо работает вместе с упражнением «зеркало». Возьмите лист бумаги и напишите: «Ольга Владимировна, познакомься с Ольгой Владимировной – успешным и активным педагогом. Она работает в детском саду № 45 воспитателем старшей группы. Ее очень любят дети и уважают родители, ценят в коллективе за ее профессионализм, творчество и инициативу. Она прекрасная мать, жена, хозяйка. В ее доме всегда тепло и уютно. Муж ценит ее за ум, прекрасную внешность, за умение встать на место другого человека. У Ольги огромные мечты, она в совершенстве владеет техникой самовнушения. У нее очень сильная вера в свое дело и особенно в себя. Ее любовь бесконечна. Она очень любит свое дело. Она любит трудности, так как верит, что, чем больше трудности, тем большая награда ждет ее в будущем. Она со вкусом одевается, прекрасно выглядит. У нее очень высокий уровень самооценки благодаря тому, что она знает, кто она и что за работа у нее в руках. С каждым днем ее уверенность в собственных силах растет, и Ольга становится лучше, чем была вчера, увереннее в себе, в своей цели. Она способна достичь любых целей, вера ведет ее». Читайте этот текст каждый день. Для лучшего результата произносите текст «Саморекламы» перед зеркалом.

**Как сохранить свою самооценку**

1.Избегайте общения с негативно настроенными людьми. Отношение к себе и окружающим таких людей может передаться вам.

2.Не обращайте внимание на неконструктивную критику ваших способностей или внешнего вида. Независимо от того, как вы выглядите, всегда найдется тот, кто будет критиковать.

3.При поражениях не считайте себя плохим человеком или неудачником. Неудача – это неотъемлемая составляющая успеха. Сделайте выводы и двигайтесь дальше.

4.Не сравнивайте себя с другими людьми. Обычно люди сравнивают свои недостатки с чужими сильными сторонами. Такая оценка себя не объективна.

5.Не устанавливайте для себя высоких целей на короткие сроки. Если вы не сможете их добиться, ваша самооценка пострадает. Нет нереальных целей, есть нереальные даты.