

ВСЕЛЕННАЯ МОЕГО «Я»

Я – концепция (от англ. self-concept) – система представлений человека о самом себе.

Самооценка (от англ. self-esteem) – ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Тест «Самооценка»

Сейчас мы пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка.

Нарисуйте на листке в своих тетрадях 8 кружочков в один ряд.

Быстро напишите букву «я» в любом кружке.

А теперь вы можете узнать, какая у вас самооценка.

Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка, а те, кто поставил букву «я» в середине, имеют правильную самооценку.

Результат, который вы получили, не обязательно открывать всем. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений, для дальнейших наблюдений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет наша жизнь.

***Мотивация достижения успеха* – потребность, стремление человека к успехам в различных видах деятельности.**

Чтобы достичь успеха в жизни, надо прежде всего знать самого себя: знать свои сильные и слабые стороны.

Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Как же узнать себя? Для этого есть такие приемы:

1. Самонаблюдение.
2. Самоанализ.
3. Самоиспытание.
4. Самооценка.

Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

Что мешает нам в общении?

- Грубость
- Неумение слушать и слышать
- Нежелание понять другого
- Равнодушие
- Нетерпимость к чужим ошибкам
- Нежелание прощать
- Эгоизм
- Разобщенность



Из чего складывается жизненный успех





65%

Учитель открывает двери, войти ты должен сам!



Я трудолюбив развиваю свои способности, участвую в олимпиадах, проектах и конкурсах

Я умею управлять саморазвитием. Ценю время, организован

Я учусь с удовольствием, умею добывать знания

75%

Я – успешный ученик



Я владею компьютером и принтером

У меня есть цель и я знаю, как ее достичь, я уверен в себе

Я умею писать эссе и рефераты, разрабатывать проекты



РЕФЛЕКСИЯ (от англ. reflektion) – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с другими и к другим и т.д.

ЭМПАТИЯ (от греч. empatheia – сопереживание) – эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого

Упражнение «Моя вселенная»

В центре листа тетради нарисуйте планету с буквой «Я».

Вокруг этой планеты нарисуйте звёзды (10 штук), на которых напишите свои положительные и отрицательные качества (написать в звездочках 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» «Какой я?»)

Затем посчитайте, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных.

По желанию можно зачитать определения, обсудить их.