



# Личность подростка



# Соотнеси столбики

Темперамент	Характеристика
1. Сангвиник	
2. Холерик	
3. Флегматик	
4. Меланхолик	

# Соотнеси столбики

Темперамент	Характеристика
1. Сангвиник	В. Человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой; обладает быстрой скоростью реакции; его поступки обдуманны; он жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни.
2. Холерик	А. Человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя сдерживать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность.
3. Флегматик	Б. человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. Вследствие этого реагирует медленно; неразговорчив; эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях.
4. Меланхолик	Г. Человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Незначительный повод способен вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях

# Понятие «самооценка»

*Кто я?*

*Каков я?*

*Что я могу?*

**Самосознание** – сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. В процессе самосознания человек выступает в двух лицах: **он** – и познающий, и познаваемый.





[youtube.com/Erntash](https://www.youtube.com/Erntash)



# Самооценка подростка



# Проблема

**«Какое значение играет самооценка в жизни подростка»**

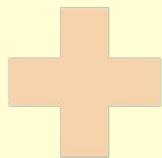
# План урока

- 1. Самооценка**
- 2. Кто и что влияет на самооценку подростка**
- 3. Самовоспитание**

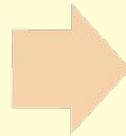
**Самооценка** - оценка самого себя,  
своих достоинств и недостатков,  
своих поступков.

# Самооценка

Знание человека  
о себе



Восприятие и  
оценивание  
знаний о себе



Самооценка

*« Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя».*

*И.В. Гёте*



*Самооценка*

```
graph LR; A[Самооценка] --> B[завышенная]; A --> C[заниженная]; A --> D[объективная];
```

*завышенная*

*заниженная*

*объективная*

- *Что можно посоветовать человеку с **завышенной самооценкой?** (быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т. п.).*
- *Что можно посоветовать человеку с **заниженной самооценкой?** (заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить «нет» и т.д.)*
- *Что можно посоветовать человеку с **объективной самооценкой?** (не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами и т.п.).*

# *Кто и что влияет на самооценку подростка*

- Семья, родители



- Школа, учителя



- Сверстники



# *Как правильно оценить себя?*

- 1. Судите о себе по делам.*
- 2. Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.*
- 3. Тот, кто вас критикует - ваш друг.*

*Критикует один - задумайтесь.*

*Критикуют два - проанализируйте свое поведение.*

*Критикуют три - переделывайте себя.*
- 4. Строго относитесь к себе и мягко - к другим.*



**Самовоспитание-**  
**формирование**  
**человеком своей**  
**личности в соответствии**  
**с поставленными**  
**целями**

М.И. Станкин



# Методы самовоспитания:

- **Самоприказ** – (КОРОТКОЕ ОТРЫВИСТОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ САМОМУ СЕБЕ) применяется, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению.
- **Самовнушение** – (Я УВЕРЕН В СЕБЕ) помогает владеть собой даже в самых трудных ситуациях.
- **Самоободрение** – при неудаче полезно вспомнить о своих успехах. С юмором относиться к своим внешним недостаткам.
- **Самостимуляция** – в случае небольших успехов целесообразно хвалить себя. В случае неудачи полезно выговаривать себе:

# Задание:

Нарисуйте солнце, в центре круга напишите "Я". Каждый лучик - твои качества, которые ты хотел бы в себе воспитать.



## Подведем итоги

Самооценка и развитие личности имеет очень важное значение не только для самого человека, но и для его близких, играет важную роль в построении отношений человека с окружающими его людьми. По мере взросления характерные черты (и положительные, и отрицательные) становятся более устойчивыми. В подростковом возрасте очень важно определить самооценку личности, и повысить ее в этом возрасте значительно легче, чем, будучи взрослым.

- 1. Твердо знайте, чего хотите добиться.**
- 2. Чтобы были ясны намерения, нужен ясный план.**
- 3. Сформируйте список ваших положительных качеств**
- 4. Сформулируйте сильную мотивацию достижения желаемого результата.**
- 5. Будьте уверены в себе.**
- 6. Овладейте умением преуспевать с радостью и ощущением счастья**





# Домашнее задание:

Параграф 7,вопрсы

