Дата: 17 июня

Тема: Систематизация и обобщение знаний. Самооценка.

Цель: изучение уровня уверенности в себе.

1. Немного теории:

Самооценка определяет наши отношения с другими людьми – с близкими, друзьями, коллегами по работе. Кроме того, она играет важную роль в гармоничном развитии личности. В чем-то самооценка предопределена от природы – один по характеру более уверен в себе, чем другой. Окружение, воспитание и наши собственные поступки тоже влияют на веру в себя.

Уверенность в себе - это важное качество в человеке, особенно в наше время. Уверенный человек ставит цели, знает, что хочет от жизни и прекрасно добивается поставленных задач. Неуверенный же человек может лишь мечтать о достижении своих целей, т.к. как правило, не старается добиться поставленной задачи из-за неуверенности в себе. Она мешает в жизни и не дает полностью реализоваться. Какой вы человек? Выполните практическое задание, и узнаете ответ.

1. Практическое задание:

Инструкция: Отметьте знаком «+» свое согласие с приведенными высказываниями, а знаком «-» свое несогласие. Подсчитайте сумму баллов: один «+» = 1 баллу.

Лист ответов:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

2. Чаще всего у меня хорошее настроение.

3. Со мной все ребята советуются, считаются.

4. Я уверенный в себе человек.

5. Считаю, что я сообразительный и находчивый.

6. Я уверен, что всегда всем нужен.

7. Я все делаю хорошо.

8. В будущем я обязательно осуществлю свои мечты.

9. Люди часто помогают мне.

10. Я стараюсь обсуждать мои планы с близкими людьми.

11. Я люблю участвовать в спортивных соревнованиях.

12. Я проявляю самостоятельность в учебе и труде.

13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Я стараюсь планировать свою деятельность.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Я уверен, что в будущем добьюсь успеха.

17. Мне нравится принимать участие в различных олимпиадах и конкурсах.

18. Я учусь лучше, чем все остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. Ученье для меня не представляет труда.

Интерпретация:

17 - 20 баллов - высокая степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.

11 - 16 баллов - потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими; избирают задачи средней трудности.

1 - 10 баллов - неуверенность в своих силах, в мнении достигнутого критичны, явно занижен уровень притязаний в планируемой деятельности

Обведите или подчеркните ваш результат, сделайте скриншот и, как обычно, можете выслать мне любым удобным для вас способом до следующего занятия (до 24 июня).