

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Дюймовочка»

Семинар-практикум
«Профессиональная самооценка и пути ее повышения»

Подготовила педагог-психолог:
Белова Е.Г.

Ханты-Мансийск

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

Задачи:

Познакомить педагогов с понятием самооценки и её видами.

Определить актуальную самооценку педагогов.

Развивать интерес педагога к собственному «Я».

Способствовать коррекции эмоционального самоотношения.

Содержание занятия

Мини-лекция о самооценке

Тест «Моя самооценка» (приложение 1)

Практические упражнения на повышение самооценки

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. (Г. Форд. <http://greatwords.ru/quote/6083> Великие слова – цитаты, афоризмы, высказывания)

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.

Участникам предлагается выполнить упражнение "Мы похожи?"

Инструкция: В парах в течение 4 минут необходимо вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные. Но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другим.

Причины низкой самооценки:

Постоянное общение с обществом негативно настроенных людей.

Способности человека, внешний облик или интеллект, неоднократно высмеивались и подвергались сомнению родителями, учителями или друзьями. Но, согласитесь, независимо от того, как вы выполните задание, всегда найдутся те, кто будет вас критиковать. Ведь возможно, что в основе их критики лежит желание повысить чувство собственной значимости.

Придание необоснованно большого значения событию, в котором вы потерпели поражение. Между тем неудачи - это неотъемлемые составляющие успеха. Если терпите неудачу, нельзя считать, что вы плохой человек или неудачник. Вы обязаны сделать выводы и двигаться вперед. Переносить неудачу, произошедшую в какой-то определенный момент на всю свою жизнь, и воспринимать ее неудачей всей своей жизни – огромная ошибка. Вы значительно теряете в представлении о самих себе и приобретаете ложное чувство вины.

Сравнение себя с другими людьми. Обычно люди сравнивают свои недостатки с чужими сильными сторонами.

Установка для себя настолько высоких целей, что добиться их за короткое время является практически нереальным. Разумеется, они не достигают этих целей, в результате чего формирование самооценки переходит в неправильное русло, и они перестают ставить дальнейшие задачи, т.к. это связано с негативным опытом. Нет нереальных целей, есть нереальные даты. Педагоги с низкой самооценкой боятся использовать инновационные методы обучения, и, как правило, используют традиционные методы обучения.

2. Тест «Моя самооценка»

После выполнения теста, педагоги обрабатывают его результаты. Ведущий отвечает на возникающие вопросы.

3. Практические упражнения на повышение самооценки

Упражнение «Зеркало». Смотреть почаще на себя в зеркало и говорить позитивные слова, хвалить себя.

Упражнение «Дневник побед». Записываем ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ, что случилось за день. Когда наступят сложные времена - открывайте дневник и заряжайтесь.

Упражнение «Самореклама». Самореклама – это короткий текст, который описывает вас и ваши качества с самой лучшей стороны. Очень хорошо работает вместе со способом один - «зеркало». Вы берете листок бумаги и пишете:

«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. Её

любовь бесконечна. Она очень любит свое дело. Она любит трудности, так как верит, что чем больше трудности, тем большая награда ждет её в будущем. Она со вкусом одевается, прекрасно выглядит. У неё очень высокий уровень самооценки, благодаря тому, что она знает, кто она и что за работа у неё в руках. С каждым днем её уверенность в собственных силах растёт, и Ольга становится лучше, чем была вчера, увереннее в себе, в своей цели. Она способна достичь любых целей, вера ведет ее».

Затем каждый день читаете этот текст, лучше перед зеркалом.

Упражнение «Новый (новая) я». Создать и описать новый образ самого себя и держать его в голове.

4. Рефлексия

Педагогам предлагается ответить на следующие вопросы:

Какой опыт вы приобрели? Что почувствовали? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись? Что было интересно? Какое настроение у вас после занятия?

Далее участники становятся в круг. Предлагается передать по кругу свечу при этом говорить друг другу свои пожелания, комплименты, теплые слова, всячески выражая симпатию друг другу.

Приложение 1

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.