

Людам свойственно сравнивать себя с окружающими и на основе этого оценивать самих себя. Самооценка – это отношение человека к самому себе, она показывает, как человек оценивает себя. Кто-то о себе очень высокого мнения, считает, что он лучше большинства людей. А кто-то, наоборот, оценивает себя низко, считает ни на что не годным. Самооценка очень важна, так как она влияет на успешность человека в жизни.

### Определи свою самооценку!

Из списка человеческих качеств выбери те 10, которые тебе больше всего нравятся в людях, и запиши их в левой части таблицы. Потом выбери другие 10 качеств, которые тебе не нравятся, и запиши их в правой части. Потом отметь галочками те из выбранных положительных и отрицательных качеств, которые, как ты считаешь, свойственны тебе.

*Список качеств:*

Аккуратность

Вдумчивость

Вспыльчивость

Гордость

Грубость

Жизнерадостность

Заботливость

Застенчивость

Завистливость

Злопамятность

Искренность

Капризность

Медлительность

Мечтательность

Мстительность

Настойчивость

Нежность

Непринужденность

Нервозность

Нерешительность

Несдержанность

Обаяние

Обидчивость

Осторожность

Отзывчивость

Презрительность

Радушие

Решительность

Сдержанность

Сострадательность

Стыдливость

Терпеливость

Трусость

Уверенность

Упорство

Уступчивость

Энтузиазм

**Нравится**

**Не нравится**

*Обработка результатов:*

Из количества отмеченных в левой части таблицы качеств вычти количество качеств, отмеченных в правой части. Полученная разность – это показатель твой самооценки. Максимально возможное значение показателя +10 баллов, минимальное –10 баллов. Соответственно, чем больше балл, тем выше твоя самооценка, чем ниже балл, тем ниже твоя самооценка.

*Какая самооценка лучше – высокая или низкая?*

Обладатели высокой самооценки имеют больше шансов добиться успеха в жизни. А обладатели низкой самооценки, как правило, не уверены в себе и поэтому даже не берутся за дело, что бы чего то достичь. Однако слишком высокая самооценка может вызывать трудности в общении.

***Как и во всем лучше найти «золотую середину» и оценивать себя реалистично. И сделать это в твоих силах, так как самооценка поддается коррекции.***

Материал из книги А.Г. Грецова, Е.Г. Поповой. Узнай себя.