

МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть ознаки самооцінки: заниженої (ЗН), завищеної (ЗВ), адекватної (А).

легко піддаються
впливу однолітків

вважають себе більш
обдарованими,
ніж насправді є

руйнують себе, набуваючи
шкідливих звичок

поводяться зухвало,
щоб замаскувати
невпевненість

уміють конструктивно
сприймати критику

упевнені в собі, готові
розвивати свої здібності

2. Поясніть, як завищена самооцінка може вплинути на стосунки з іншими людьми.

3. Порівняйте види критики в поданих ситуаціях. Вкажіть, де вона конструктивна (доцільна), а де — ні.

Ситуація 1. Тренер футбольної команди публічно осоромлює гравця і обвинувачує його в тому, що він «провалив гру». Тренер робить це й не надає конструктивних порад для покращення гри.

Ситуація 2. Тренер футбольної команди критикує гравця за те, що його пасивність на полі призвела до втрати м'яча командою. Тренер надає конкретну пораду щодо того, як бути більш активним у другому таймі.

4. Проаналізуйте свою самооцінку. Опишіть кроки, які ви маєте виконати для того, щоб зберегти адекватну самооцінку, або покращити її.

5. Оцініть свої досягнення.

Я вмію розрізняти види самооцінки. ☆☆☆

Я знаю, як формується самооцінка і як вона впливає на поведінку людини та її здоров'я. ☆☆☆

Я розумію важливість уміння сприймати критику. ☆☆☆