

Тема. Самооцінка і поведінка людини.

Потрібно знати:

- що таке самооцінка і яких видів вона буває;
- як формується самооцінка та як вона впливає на поведінку.

## САМООЦІНКА

**Самооцінка** – це оцінка людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

**Види самооцінки:**

- Завищена
- Занижена
- Адекватна або здорова. ●

## Види самооцінки

**Завищена**

коли людина вважає себе кращою за інших, перебільшує свої здібності і досягнення

**Занижена**

коли людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює себе.

**Адекватна**

коли людина реалістично оцінює свої здібності і досягнення, вважає себе не гіршою, але й не кращою за інших.

Щодня ми спілкуємося з різними людьми, і вони поведуться по-різному. Одні люблять бути у центрі уваги, інші – сором'язливі й намагаються бути непомітними. Деякі охоче вступають у розмову, інші – більше слухають, ніж говорять. Різну поведінку люди демонструють і в ситуаціях, коли треба щось попросити або постояти за себе.

Той, хто завжди поступається іншим, не вміє відмовити, коли це необхідно, поводить пасивно. Над такими людьми часто насміхаються і вони легко піддаються поганому впливу.



Той, хто прагне перемогти у будь-який спосіб, ставиться до інших зверхньо, принижує їх, поводить агресивно. Такі люди часто конфліктують і вдаються до тиску та погроз, коли з ними не погоджуються.



Той, хто поважає себе та інших, вміє слухати і говорити, відстоює себе, не принижуючи інших, поводить впевнено (гідно).



Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із завищеною або заниженою самооцінкою. Люди, які поведуться гідно, мають адекватну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно.

## Види поведінки

Впевнена поведінка –

прямий погляд, піднята голова;

Пасивна поведінка –

очі опущені, ображений, приречений вираз обличчя;

Агресивна поведінка –

зухвалий погляд, зверхній вираз обличчя

## ХТО ЯКИЙ?



Юрко

## Марійка



активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.



## Оленка

завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона знервовано відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра»

## Юрко

завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну. Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.





✓ Поміркую, хто з дітей поводить ся упевнено, а хто – самовпевнено. Запиши це в рамочці під малюнками.

✓ Визнач, що характеризує впевнену людину, а що – самовпевнену. З'єднай хмаринки з портретами дітей і поясни свій вибір.



**Марійка** має адекватну самооцінку, впевнену поведінку, гідність, усвідомлює свої переваги і недоліки, з гумором ставиться до невдач.

**В Оленки** — занижена самооцінка, вона пасивна, демонструє показну впевненість.

**У Юрка** — завищена самооцінка, інколи він поводить ся агресивно, ставиться зверхньо до товаришів.

**Найбільшу повагу викликає така поведінка, як у Марійки.**

**Агресивна і пасивна поведінка**  
притаманні людям із завищеною або  
заниженою самооцінкою.

Люди, які поводяться впевнено (гідно),  
мають **реалістичну самооцінку**.  
Вони усвідомлюють свої переваги та  
недоліки і не надто переймаються, коли  
програють.

Скористайся підручником «Основи здоров'я», О.Гнатюк

Опрацюй статтю, с. 135 – 140.

## **Гра «Торбинка запитань»**

- Що таке самооцінка?
- Самооцінка буває ...
- Як самооцінка впливає  
на поведінку?
- Які ви знаєте види поведінки?



Переглянь мультфільм «Про похвалу і критику».

[https://www.youtube.com/watch?v=QbSK-z6sR\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=QbSK-z6sR_g)

Дай відповіді на запитання

- Яка критика шкідлива?

---

- Яка критика корисна?

---

- До якої критики варто прислухатися?

---

- Як потрібно реагувати на несправедливу критику?

---

- А якщо несправедлива критика тебе все-таки зачепила?

---

- Як правильно висловлювати критику?

---

- Що тобі найбільше сподобалося в цьому мультфільмі?

---

---

# Гра «Торбинка запитань»

- Що таке самооцінка?
- Самооцінка буває ...
- Як самооцінка впливає на поведінку?
- Які ви знаєте види поведінки?

