**Семинар-практикум**

**«Формирование адекватной самооценки педагогов»**

**(с элементами тренинга)**

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

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с понятием «самооценка».
2. Определить актуальную самооценку педагогов.
3. Развивать интерес педагога к собственному «Я».

***Игра «Поменяйтесь местами… »***

  Меняются местами те, кто:

 -работает всю жизнь в одном учреждении;

 -любит свою работу;

 -любит яблоки;

 -работает педагогом более 10 лет;

 -мечтал быть педагогом с детства;

 -кто пришёл в юбке;

-кто родился летом.

 Успешность воспитания дошкольников напрямую связана  с индивидуально-личностными и профессиональными качествами педагога. Большое значение здесь приобретает самооценка, поскольку она оказывает существенное влияние на уверенность в себе, личную инициативность, творческую реализацию, способность ставить и достигать цели, адаптироваться к условиям различных социумов, а в целом – на эффективность  профессиональной деятельности. Чем лучше чувствуют себя педагоги, тем благоприятнее климат в коллективе и тем результативней работа. Всё взаимосвязано.

Самооценка – это то, как вы относитесь к себе, как вы видите себя и кем себя считаете. Это ваш субъективный взгляд на себя. Это качество формируется постепенно с самого рождения и может сознательно или неосознанно изменяться.

***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](https://dogmon.org/mbu-kandalakshskaya-centralizovannaya-bibliotechnaya-sistema-i.html) – 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***. Завышенная самооценка. 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***. Адекватная самооценка. 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***. Заниженная самооценка. 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](https://dogmon.org/semee-i-otdelenoj-lichnosti-v-period-jiznennih-krizisov-svojst.html).

Самооценка - это нравственная оценка своих собственных поступков, моральных качеств, убеждений, мотивов; одно из проявлений нравственного самосознания и совести личности. Благодаря способности к самооценке человек обретает возможность в значительной мере самостоятельно направлять и контролировать свои действия.

В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие событий.

Давайте подумаем, как? Как заниженная самооценка педагога может сказываться на эффективности его деятельности?

Давайте опишем его. Такой педагог неуверен в себе, робок, застенчив. Не может реализовывать свои задатки и способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе. Человек с низкой самооценкой очень раним.

Низкая самооценка имеет много форм проявлений. Это жалобы и обвинения, поиск виновного, потребность во внимании и одобрении.

Как заниженная самооценка может отразиться на воспитанниках? Одна из причин низкой самооценки у ребенка – это низкая самооценка у воспитывающих его взрослых. Заниженная самооценка у детей это очень плохо! Такой ребенок [не получает](https://dogmon.org/perejivanie-odinochestva-i-ee-svyaze-s-samoocenkoj.html) полноценного развития, что, в свою очередь, приводит к ряду моральных травм и комплексов.

Ведь наиболее важными для формирования самооценки являются первые 5 лет жизни. В это время ребенок ориентируется только на те оценки, которые ему дают родители и педагоги. Это стоит помнить и учитывать в работе.

Также педагог с низкой самооценкой может сформировать у ребенка способность к приспособительному поведению. Это выражается в следующих требованиях к нему: послушание, умение подстраиваться к другим людям, зависимость от взрослых в повседневной жизни. Ребенок в этой ситуации оказывается психологически надломлен, он не доверяет окружающему миру, ему не хватает ощущения собственной личностной ценности.

Как завышенная самооценка педагога будет влиять на его деятельность? Какой это педагог? Давайте охарактеризуем. У него идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым. Самоуверен, высокомерен, некритичен. Постоянно старается подчеркнуть свои заслуги, любит похвалить себя, при этом неодобрительно высказываться о других людях и даже может позволить себе уничижительные реплики. Ему хочется доказать окружающему миру, что он самый хороший, всегда и во всём прав, а другие, напротив, все очень плохие. Он весьма болезненно и бурно реагирует на критику.

Как это может отразиться на детях? Может сформироваться робость, неверие в свои силы, замкнутость, стеснительность и др.

Согласитесь, что 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, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов.

***Рекомендации по повышению самооценки***

1. Заведите себе тетрадку «Журнал Успешности». Записывайте туда все, чего вы достигли. Пополняйте и пополняйте тетрадь новыми записями, перечитывая старые время от времени.
2. За хорошо проделанную работу радуйте себя и балуйте себя чем-нибудь.
3. Не сравнивайте себя с другими людьми. Помните, что каждый человек – существо уникальное.
4. Носите только ту одежду и только ту обувь, которая радует вас комфортом и внешним видом!
5. Не стоит оправдываться перед людьми!
6. Идите за своими интересами, за своими желаниями. Старайтесь тратить время на то, что вам нравится. Считаете, что вы слишком заняты для этого? Планируйте весь свой день!
7. Не бойтесь высказывать свое персональное мнение. За высказывание вас точно никто не убьет!
8. Простите все ошибки и неудачи (себе лично!). Придите к пониманию того, что идеальных (совсем идеальных) людей вообще не существует.
9. Улыбайтесь. Улыбка озаряет весь мир! Улыбка украшает женщин! Не стесняйтесь своих улыбок.
10. Внешность измените! Изменение внешности помогло многим повысить свою самооценку.
11. Шутите почаще, рассказывайте смешные анекдоты и истории. Хорошее настроение повышает самооценку!
12. Проводите время с друзьями. Помогает! Правда! Желательно, чтобы вы проводили время с теми, кто вам дорог и кому дороги вы!
13. Говорите уверенно. Это тоже сыграет огромную роль в повышении самооценки, поверьте!
14. Не позволяйте себя унижать и обижать.

***Рекомендации по работе с завышенной самооценкой***

1. Прислушиваться к мнению окружающих людей как к одобрительному, так и неодобрительному.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии и скандалов.
3. Не справившись с порученными делами нужно искать причины в себе, а не в людях из окружения или прочих обстоятельствах.
4. Научиться понимать искренность той или иной похвалы, насколько она заслужена и соответствует ли реальной действительности.
5. Тщательно анализировать свои возможности, прежде чем взяться за какое-то дело или поручение, сделав правильный вывод.
6. Не считать свои недостатки незначительными мелочами.
7. Быть самокритичнее, так как самокритика в разумных пределах способствует саморазвитию.
8. Завершив успешно дело подумать, а можно ли было его сделать ещё лучше и что этому помешало?
9. Уважать чувства и желания других людей, так как они также важны, как и собственные чувства и желания.

***Упражнение «Я в лучах солнца»***

На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.