

Самооценка и уверенность в себе

Уверенность растёт через маленькие победы.



Почему эта тема важна именно сейчас

В школе уверенность заметна каждый день: на уроках, в общении, в кружках. Разберём, как её укреплять без громких обещаний — через навыки, поддержку и маленькие шаги.



Что такое самооценка

Внутренняя оценка

Самооценка — это внутренняя оценка себя: своих качеств, поступков и возможностей. Она помогает понимать, что одна ошибка не отменяет твою ценность.

Не равно внешности

Она не зависит напрямую от роста, внешности или отметок. Эти вещи могут влиять на настроение, но не определяют, кем человек является.

Можно укреплять

Навыки можно развивать, и самооценка тоже меняется вместе с опытом. Чем больше у человека реальных попыток и успехов, тем устойчивее становится уверенность.

Как это проявляется в школе

1. Избегание

Ученик избегает ответа, потому что заранее ждёт ошибки, и молчит даже тогда, когда знает часть материала. Внешне это выглядит как осторожность, а внутри — сильное напряжение.

2. Страх ошибиться

Любая неточность воспринимается как провал, после которого хочется резко критиковать себя. Человек перестаёт видеть разницу между отдельной ошибкой и собственной личностью.

3. Спокойная попытка

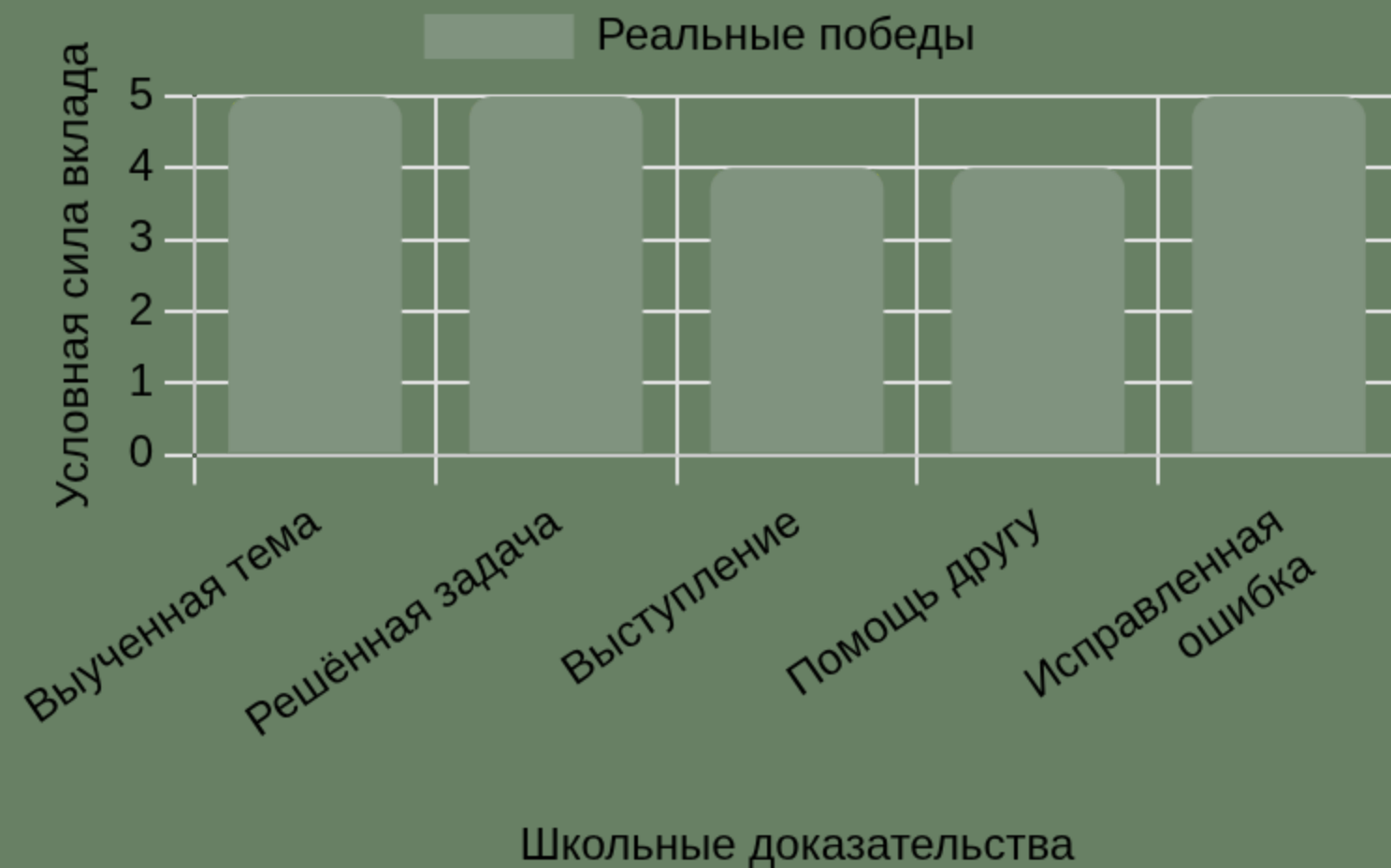
Здоровая уверенность слышна в спокойном «я попробую». Такой ученик может задать вопрос, уточнить задание и не стесняется признать, что пока не всё понятно.

4. Просьба о помощи

Уверенный человек не считает помощь слабостью. Он может сказать: «Мне нужен пример» или «Проверьте, пожалуйста», потому что понимает: учёба строится на поддержке и практике.



Откуда берётся уверенность



Иллюстративная схема для урока, без статистических данных

Уверенность укрепляют не только оценки, но и заметные следы усилий: подготовка, исправление, повторная попытка.

Чаще всего уверенность растёт там, где есть видимый результат и повторяемый опыт успеха.

Что раскачивает самооценку



1. Постоянное сравнение

Если постоянно смотреть на одноклассников, легко решить, что у других всё получается лучше. Такое сравнение обесценивает собственный темп и не показывает настоящий прогресс.

2. Обидные ярлыки

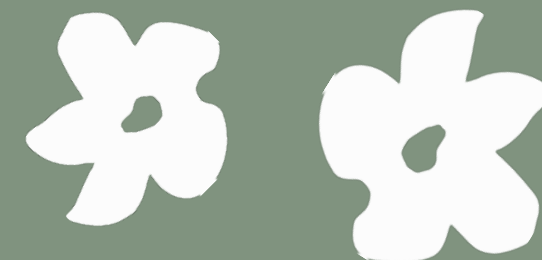
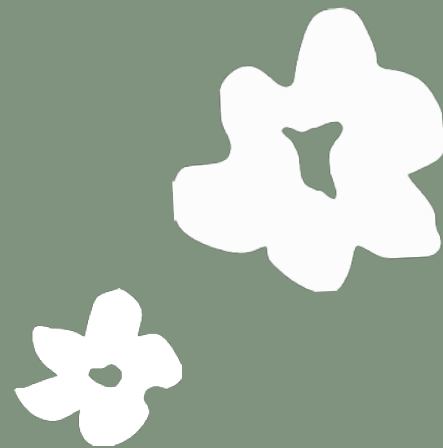
Жёсткие слова дома или в школе быстро превращаются в внутренний голос. Когда ребёнку часто повторяют ярлык, он начинает верить ему даже без оснований.

3. Страх промаха

Страх ошибки делает любое задание слишком большим и опасным. Тогда человек больше думает о возможной неудаче, чем о самом решении.

4. Реакция на насмешки

Насмешки ранят особенно сильно, потому что вызывают стыд и желание спрятаться. Даже при нормальных способностях ученику становится труднее отвечать и пробовать снова.



Какие мифы мешают

1. Ошибка — не приговор

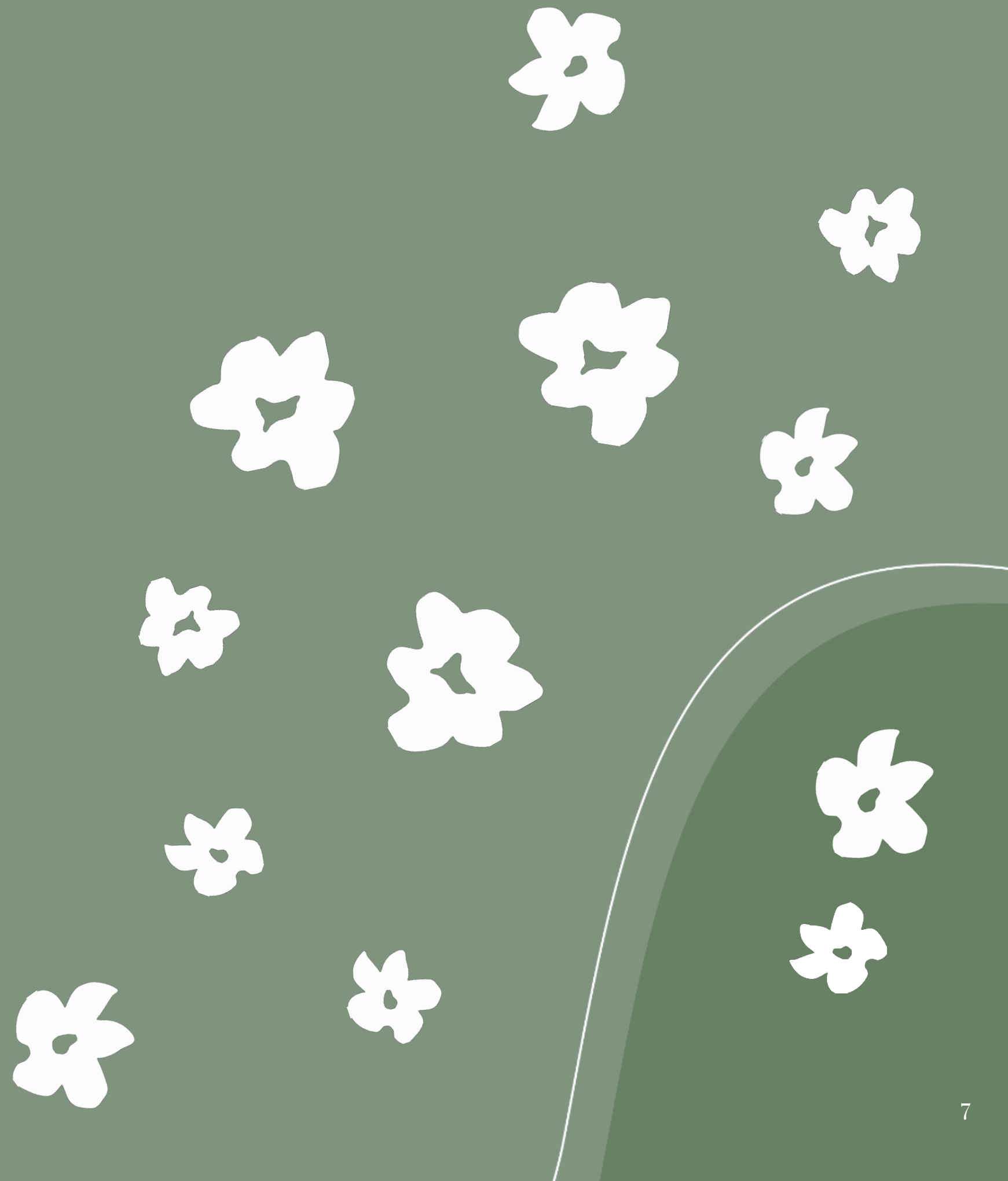
Ошибка не делает человека плохим или неспособным. Она лишь показывает, что какой-то способ не сработал, а значит, нужно попробовать другой подход или получить объяснение.

2. Похвала без практики

Одних похвал недостаточно, если нет опыта и конкретных действий. Уверенность опирается на то, что человек реально умеет делать, а не только слышит хорошие слова.

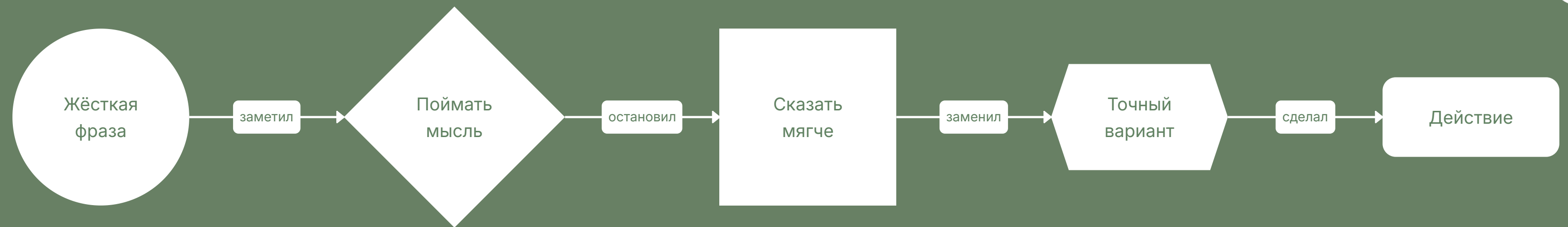
3. Не нужно быть одинаковым

Сравнивать себя со всеми сразу бессмысленно: у каждого свой темп, сильные стороны и области, где нужен дополнительный опыт. Это нормально и не говорит о слабости.



Как говорить с собой мягче

Пошаговая замена самокритики на более точные и поддерживающие формулировки



Сигналы тела и быстрая пауза



1. Замечай сигналы

Напряжённые плечи, сжатая челюсть и желание молчать часто появляются раньше слов. Если заметить это вовремя, становится проще не поддаваться панике и остановиться.

2. Короткая пауза

Сделай паузу на десять секунд и не торопись отвечать. Короткая остановка помогает снизить внутреннее давление и вернуть внимание к задаче.

3. Успокой дыхание

Сделай медленный вдох и выдох, чтобы тело успокоилось. Не нужно сложных техник: достаточно нескольких спокойных циклов дыхания.

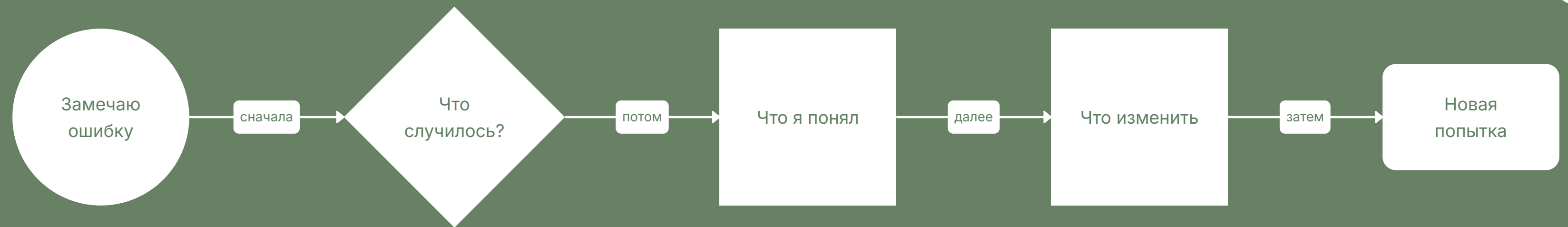
4. Вернись к действию

Посмотри вокруг и назови про себя предметы рядом, а затем выбери один маленький шаг: спросить, перепроверить или начать с первого пункта.



Как разбирать неудачу

Алгоритм разбора после контрольной, ответа у доски или выступления



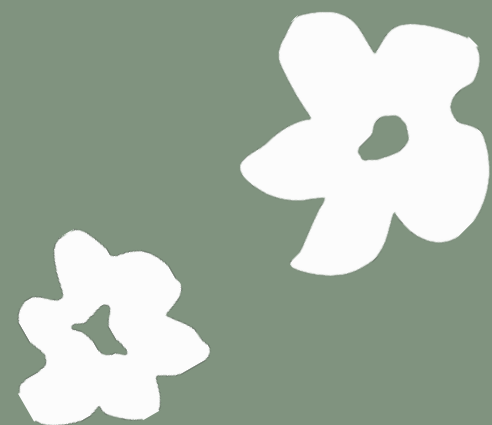
Как отличать полезную критику от грубости

Критика бывает полезной, если в ней есть конкретика. Эта таблица помогает отделять факт от оценки и понимать, что именно можно улучшить.

Чем точнее формулировка, тем легче понять, что исправлять. Полезно отделять содержание от тона и задавать уточняющие вопросы.

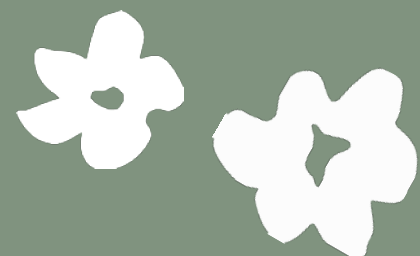
Что услышал	Что делать
«Неверно»	Уточнить пример
«Плохо»	Попросить факт
Грубость	Не принимать лично

Содержание слайда и школьные ситуации общения



В соцсетях человек показывает не весь день,
а только отобранные удачные моменты.
Сравнивать себя полезнее с собственным
прошлым, а не с чужой витриной.

Общее наблюдение о работе социальных сетей и отборе контента



2

**показанные версии
жизни редко
отражают полный
реальный опыт.**

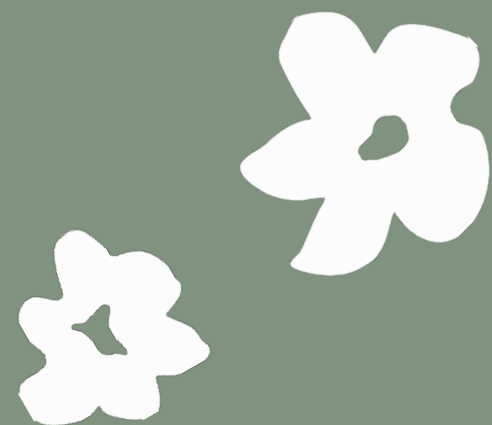


Сильные стороны и их доказательства

Сильные стороны становятся убедительнее, когда рядом есть факты. Такая таблица помогает собрать личные доказательства успехов без преувеличений и общих слов.

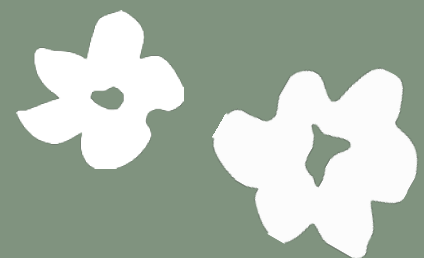
Опора на реальные случаи делает список сильных сторон более честным и полезным. Факты легче вспоминать в моменты сомнений.

Сильная сторона	Доказательство
Настойчивость	не сдался
Польза другим	помог с темой
Спокойствие	выступил уверенно



Поддерживать себя проще, если говорить с собой так же бережно, как с другом. Три короткие фразы помогают снизить давление и не застревать в стыде.

Содержание слайда и принципы самоподдержки

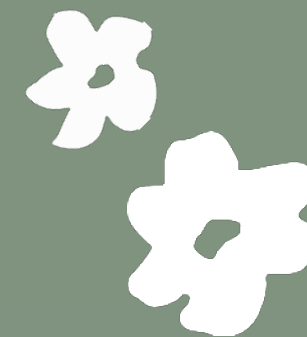


3

**поддерживающие
фразы помогают
вернуть спокойный тон
внутреннему диалогу.**

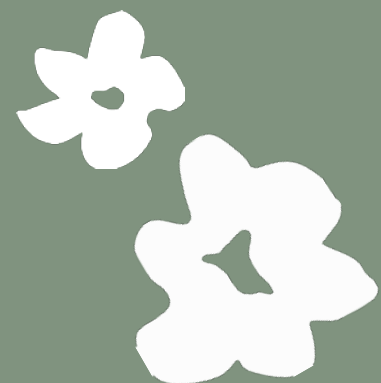


Как говорить о помощи и границах



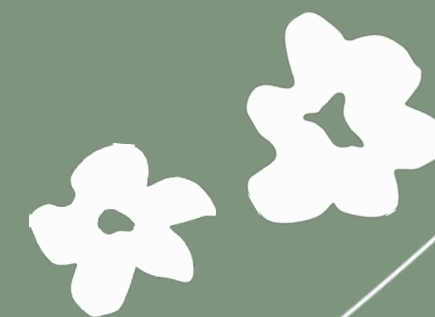
Просьба без стыда

На перемене трудно понять задачу, и Лена не делает вид, что всё ясно. Она подходит к однокласснику и спокойно говорит: «Мне нужен совет». Один короткий запрос помогает получить помощь без лишнего напряжения и сохранить уверенность.



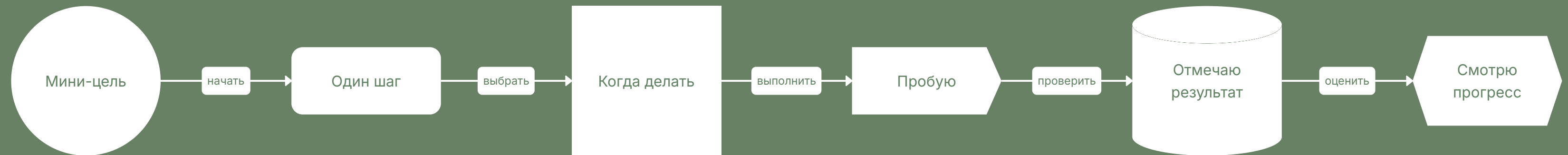
Граница в спокойном тоне

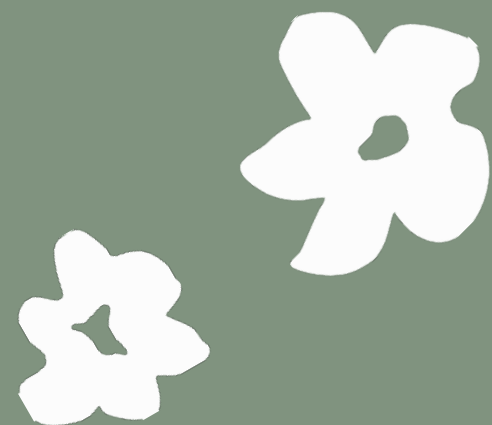
После замечания учителя Дима не спорит о личности и не уходит в молчание. Он отвечает: «Я готов обсудить конкретно». Такой разговор задаёт границы, переводит внимание на факт и оставляет место для уважения.



Как поставить мини-цель на 1–2 недели

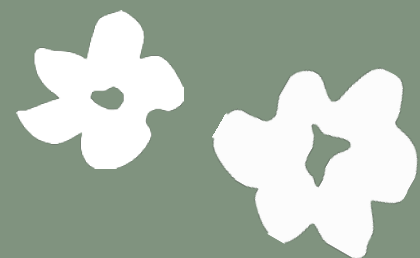
План строится вокруг одного конкретного действия, короткой проверки и простой отметки результата по шкале уверенности.





Четыре маленьких шага за неделю легче удержать, чем одну большую цель. Они помогают увидеть движение вперёд без требования идеального результата.

Содержание слайда и недельный план маленьких действий



4

**маленьких шага
достаточно, чтобы
заметить реальный
прогресс за неделю.**



Два шага конструктивного ответа



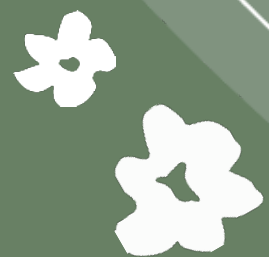
Сначала уточнить

После контрольной Миша получает замечание, но не спорит сразу. Он спрашивает: «Что именно нужно исправить?». Когда получает конкретный ответ, становится ясно, с чего начать, и критика превращается в понятный следующий шаг.



Принять и действовать

На репетиции выступления Аня слышит: «Добавь пример в середине». Она отвечает: «Поняла, спасибо, теперь ясно». Спокойная реакция помогает отделить полезную обратную связь от обидной формы и сохранить рабочий настрой.



Три вывода и одно действие

1. Что я понял

Запиши три вывода о себе: что получилось, что оказалось трудным и какой способ реально помог. Короткая честная запись делает опыт видимым и не даёт забыть полезные приёмы.

2. Что сработало

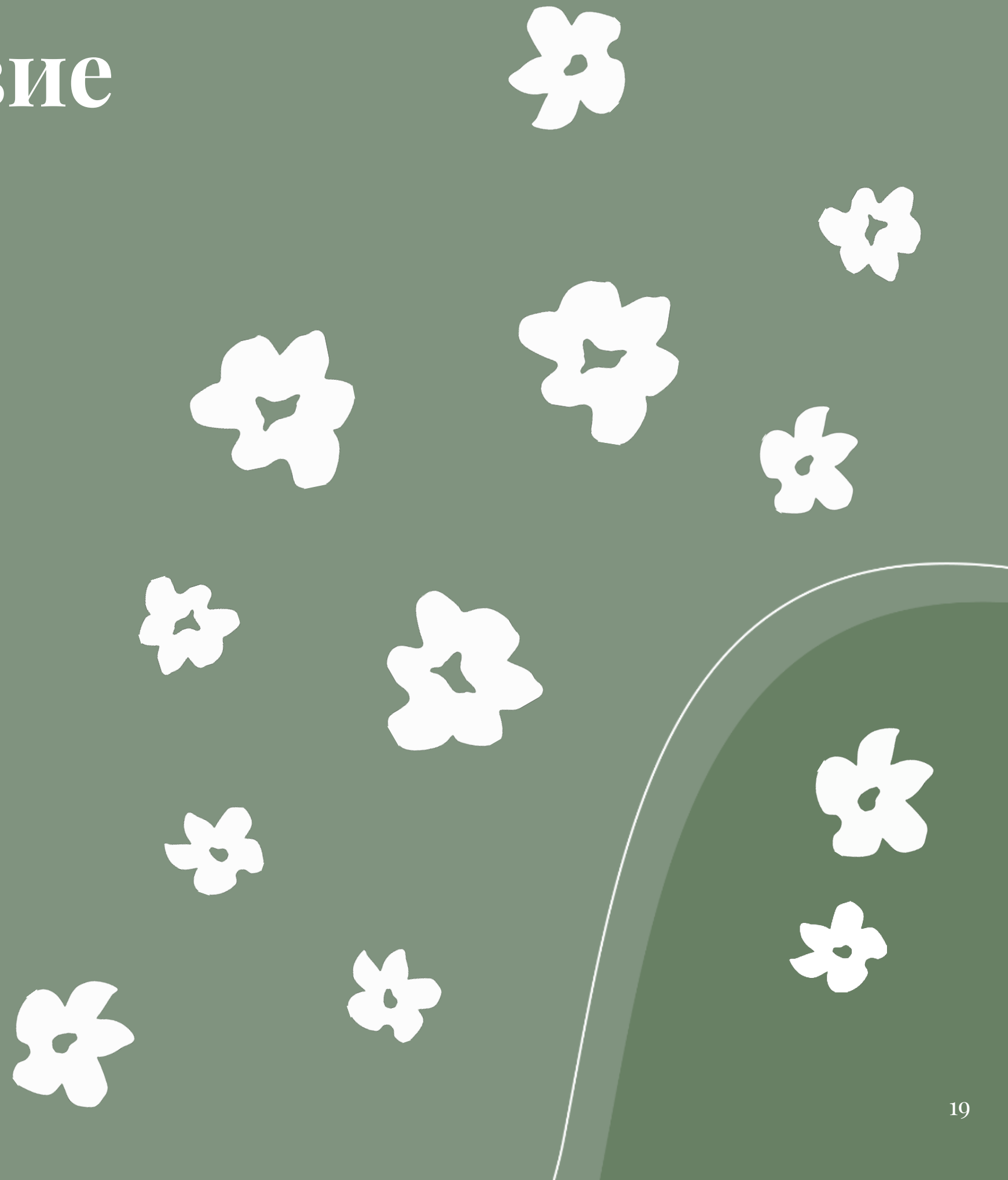
Отметь один рабочий шаг, который стоит повторить на следующей неделе. Это может быть вопрос, пауза, перепроверка или просьба о помощи.

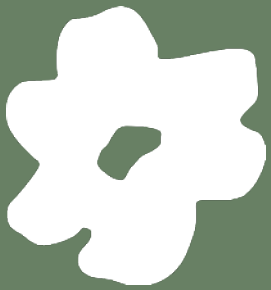
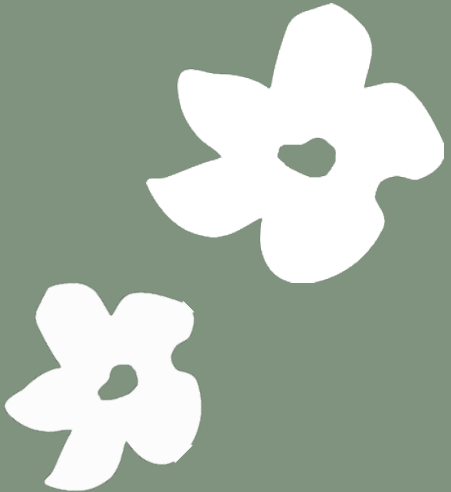
3. Что попробую дальше

Выбери один маленький шаг и назначь ему срок. Чем конкретнее действие, тем выше шанс не отложить его на потом.

4. Краткий итог

Сделай короткую запись в дневнике в конце дня. Несколько строк помогают замечать прогресс и возвращаться к нему, когда уверенность снижается.





Маленькие шаги дают заметный рост

Самооценка укрепляется через маленькие действия, ошибки дают опыт, а сравнение с собой вчерашним полезнее чужих витрин.
Выберите одну привычку на неделю, запишите результат
и при необходимости обсудите его со взрослым.