



ПАМЯТКА

«Методы укрепления самооценки» (для учащихся)

1

Развивайте самопринятие.

Принимайте свои индивидуальные особенности, признавайте как сильные стороны, так и области, требующие развития. Помните, что отсутствие совершенства не делает человека менее ценным.



2

Ставьте реалистичные цели.

Определяйте конкретные и достижимые задачи. Выполнение даже небольших целей повышает уверенность в собственных силах и формирует положительный опыт успеха.



3

Относитесь к ошибкам как для развития.

Ошибки являются естественной частью обучения и личностного роста. Важно не бояться их, а анализировать причины и делать выводы для дальнейшего совершенствования.



4

Раскрывайте свои способности и интересы.

Участие в учебной, творческой, спортивной, исследовательской и общественной деятельности способствует развитию компетентности, опыта и укреплению уверенности в себе.



5

Развивайте внутренний позитивный диалог.

Старайтесь заменять негативные установки конструктивными: вместо «Я не справлюсь» — «Я приложу усилия и смогу добиться результата».





ЖАДЫНАМА

«Өзін-өзі бағалауды дамыту және нығайту әдістері»
(оқушыларға арналған)

1

Өзіңізді қабылдауды дамытыңыз.

Өзіңіздің жеке ерекшеліктеріңізді қабылдаңыз, күшті жақтарыңызды мойындап, дамытуды қажет ететін қырларыңызды жетілдіріңіз. Мінсіз болмау адамның құндылығын төмендетпейді.



2

Шынайы мақсаттар қойыңыз.

Нақты әрі қолжетімді мақсаттарды белгілеңіз. Тіпті шағын мақсаттарға қол жеткізу өз күшіңізге деген сенімді арттырып, жетістікке жету тәжірибесін қалыптастырады.



3

Қателіктерді даму ретінде қабылдаңыз.

Қателік – оқу мен тұлғалық дамудың табиғи бөлігі. Олардан қорықпай, себептерін талдап, болашақта өзіңізді жетілдіруге қорытынды жасаңыз.



4

Қабілеттеріңізді дамытыңыз.

Оқу, шығармашылық, спорттық, зерттеу және қоғамдық іс-шараларға қатысу біліміңізді, тәжірибеңізді арттырып, өзіңізге деген сенімді нығайтады.



5

Ішкі жазымды ойлауды дамытыңыз.

Жағымсыз ойларды жағымды ойлармен алмастыруға тырысыңыз: «Менің қолымнан келмейді» деудің орнына «Күш салсам, мақсатыма жете аламын» деп ойлаңыз.

