**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №3 «Дюймовочка»**

**Информационно-практическое**

**занятие**

**«Повышаем самооценку»**

**Педагог-психолог:**

**Кузнецова И.И.**

**с.Кочубеевское**

**Цель занятия:** формировать у воспитателей уверенность в себе, способность решать вопросы коллегиально.

**Реквизиты:** листы бумаги, цветные карандаши.

Ход занятия.

Ведущий. Самооценка – наше мнение о себе. В раннем детстве ребёнок судит по четырём критериям:

1)когнитивная компетентность, т.е. способность решать проблемы и достигать поставленных целей;

2)социальная компетентность, т.е. способность поддерживать отношения с другими людьми;

3)физическая компетентность – «что я умею (или не умею) делать (бегать , играть в футбол и т.д.)

4)кодекс поведения – «хороший ли я мальчик (девочка)».

С возрастом критерии самооценки становятся более дифференцированными по мере формирования представлений о нашей привлекательности в глазах противоположного пола, о чувстве юмора, профессиональной пригодности и т.д.

**Упражнение 1.** Сейчас мы выполним упражнение, которое позволит определить отношение к самим себе. Вам даётся 5 минут, чтобы составить наиболее полный перечень своих достоинств. У кого получилось больше всех?

**Упражнение 2**. Нарисуйте, пожалуйста, автопортрет. Обсуждаем вернисаж. О каких чертах характера свидетельствует этот портрет? (Обсуждение 10 мин)

**Упражнение 3.** Кидая друг другу мяч, говорить комплементы коллегам. Как вы думаете, какое поведение свидетельствует о заниженной самооценке? О завышенной? Как ведёт себя человек, который адекватно воспринимает себя? (обсуждение 10 мин)

**Упражнение 4**. открытка коллеги. Даны ключевые слова: ум, доброта, красота, здоровье. Используя эти слова, подпишите открытку коллеги.

**Упражнение 5.** Нарисуйте дружеский шарж на коллегу. Совместными усилиями нарисуйте дружеский шарж на заведующую. Если у вас есть способы повысить самооценку, поделитесь ими.