

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 266
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@eduekb.ru

Мастер-класс на тему «Научись хвалить себя»

Педагог-психолог 1 кв.категории:
Лаврова Александра Александровна

Екатеринбург, май 2024

- Уважаемые коллеги, позади целый учебный год. Сказать, что было легко? Да нет, конечно, было трудно. Мы одновременно могли испытывать удивление, возмущение, страх, обиду, злость. Давайте похвалим себя за то, что справились со всеми поставленными перед нами задачами.

Напишите, пожалуйста, на стикере фразу, слово, словосочетание или предложение означающее похвалу себя.

Конструктор похвалы

Я: «умница», «молодец», «красавчег», «богиня», «гений», «мастер своего дела», «профи», «чемпион».

Это было: «прелестно», «эпично», «классно», «потрясающе», «эффектно», «эффективно», «мило», «правильно», «бесподобно».

Я достоин: «похвалы», «восхищения», «одобрения», «гордости», «поощрения», «аплодисментов».

Почему важно научиться хвалить себя

Научиться хвалить себя - это важный навык, который способен значительно повысить уровень самооценки и самопризнания. К сожалению, многие люди склонны критиковать себя и подчеркивать свои недостатки, игнорируя свои достижения и качества.

Многие уверены, что самокритика может быть позитивной и деструктивной. И если со второй все понятно, то первая вызывает сомнения. И неспроста.

Представьте, у каждого из нас есть так называемые крылья, мотивация, желание двигаться вперед и достигать намеченных целей. И вот вы готовы взлететь, а тут на сцену выходит наш положительный самокритик:

«Какая замечательная идея, только вот здесь можно было постараться лучше. Как здорово, что ты решила заняться творчеством несмотря на прошлые свои промахи. Может хотя бы в этот раз доведешь дело до конца?».

Вроде мы себе даём дельные советы, но крылья начинают опускаться. Лететь уже не хочется, достигать уже тоже ничего не хочется.

Однако постоянная самокритика может привести к негативным эмоциям, страхам и даже депрессии. Именно поэтому очень важно научиться хвалить себя.

Осознанное хваление себя имеет ряд положительных эффектов на психологическое состояние человека.

Во-первых, это помогает разработать позитивное отношение к себе и улучшить самоуважение. Когда мы признаем и ценим свои успехи и достижения, мы начинаем видеть себя в более благоприятном свете.

Во-вторых, хваление себя способствует повышению мотивации и продуктивности. Когда мы осознаем свою ценность и признаем свой потенциал, мы больше верим в свою способность достигать поставленные цели. Это стимулирует нас к дальнейшим достижениям и успехам.

Кроме того, хваление себя помогает развить позитивное мышление. Когда мы активно искренне находим в себе достоинства и хорошие качества, мы начинаем видеть мир в более оптимистичном свете.

Давайте сегодня попробуем научиться переводить самокритику в режим самоподдержки. Без уточнений, без «это всё хорошо, но»...

Упражнение «Похвала» поможет вам в этом.

Первый вариант упражнения: в конце каждого дня похвалите себя за что-то. Пусть даже самое незначительное. Например, сегодня вы встали на час раньше обычного, приготовили вкусный пирог, сделали задачу, которую давно откладывали.

Каждую похвалу записывайте в дневник благодарности.

Второй вариант упражнения: составьте свой постоянный список похвал. Возьмите чистый лист и постарайтесь отбросить скромность и самокритику.

●Первый список — похвала за конкретные достоинства, существующие в реальности. Пунктуальность, умение решать конфликты, творческие способности и т.д.

● Второй список — похвала за воображаемые положительные качества. Хвалим себя авансом, чтобы стать именно таким.

● Третий список — похвалы беспричинные, просто потому, что вы есть, без каких-либо оснований. Так обычно мамы хвалят своих детей.

Обязательно сохраните этот список. В минуты пробуждения критика возвращайтесь к нему, чтобы увидеть, какой вы классный. Как много всего умеете и можете!