**Sprawdź czy lubisz siebie?**

**Klasy VII-VIII**

 „ Podobno dobrze jest żyć, ale żyć dobrze jest lepiej” - Tracy

 „ Łatwiej być mądrym dla innych niż dla siebie” - La Rochefovcault

 „ Niepewność – oto co zmusza do myślenia” – A. Camus

Oprócz swojego zewnętrznego wyglądu, który lubimy lub nie, mamy też własny wewnętrzny obraz samego siebie, który nam się podoba lub też nie.
Na wewnętrzny obraz siebie samego najczęściej składają się odczucia: jak wyglądam, jak mi się powodzi, jak sobie radzę w życiu, ile znaczę w oczach osób ważnych dla mego życia, jak odbieram siebie, co myślę o sobie?
 Człowiek powinien patrzeć na siebie obiektywnie. Jeśli sugeruje mu się tylko czyjąś opinię na swój temat, to łatwo może siebie zacząć przeceniać lub nie doceniać. Nie mając prawdziwego obrazu siebie, nie potrafi zaakceptować siebie.

Przeceniający siebie - myśli, że jest lepszy, pokazuje swoją wyższość, gardzi innymi, rozkazuje, chce błyszczeć, pracuje na pokaz, popisuje się.
Niedoceniający siebie - źle mówi o sobie, przeżywa obawy, ma niską samoocenę, zwykle pesymista, nieśmiały, widzi siebie gorszym, bywa strachliwy.
 Kto przecenia siebie lub się nie docenia – nie ma pozytywnego i poprawnego odniesienia do siebie.
 Każdy człowiek jest potrzebny, inny, niepowtarzalny. Tworząc adekwatny obraz siebie, człowiek będzie odnosił się do siebie z szacunkiem, z miłością, będzie akceptował siebie.

**TEST : Jaka/Jaki jestem…..Jak oceniają mnie inni???**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Cechy dodatnie** | **W stopniu** | **Cechy ujemne** | **W stopniu** |
|  |  | Wysokim | Średnim | Małym | - | Jestem | Wysokim | Średnim | Małym | - |
| 1 | Prawdomówny |  |  |  |  | Leniwy |  |  |  |  |
| 2 | Słowny |  |  |  |  | Niedbały |  |  |  |  |
| 3 | Koleżeński |  |  |  |  | Niesystematyczny |  |  |  |  |
| 4 | Uprzejmy |  |  |  |  | Niesamodzielny |  |  |  |  |
| 5 | Sprawiedliwy |  |  |  |  | Niezgrabny |  |  |  |  |
| 6 | Wyrozumiały |  |  |  |  | Chory |  |  |  |  |
| 7 | Zdolny |  |  |  |  | Niezdolny |  |  |  |  |
| 8 | Punktualny |  |  |  |  | Złośliwy |  |  |  |  |
| 9 | Ambitny |  |  |  |  | Zarozumiały |  |  |  |  |
| 10 | Silny fizycznie |  |  |  |  | Roztargniony |  |  |  |  |
| 11 | Zdrowy |  |  |  |  | Zazdrosny |  |  |  |  |
| 12 | Zrównoważony |  |  |  |  | Chciwy |  |  |  |  |
| 13 | Odpowiedzialny |  |  |  |  | Wulgarny |  |  |  |  |
| 14 | Skromny |  |  |  |  | Niezdyscyplinowany |  |  |  |  |
| 15 | Stanowczy |  |  |  |  | Agresywny |  |  |  |  |
| 16 | Samokrytyczny |  |  |  |  | Kłamliwy |  |  |  |  |
| 17 | Oszczędny |  |  |  |  | Nieśmiały |  |  |  |  |
| 18 | Pracowity |  |  |  |  | Nerwowy |  |  |  |  |
| 19 | Obowiązkowy |  |  |  |  | Brzydki |  |  |  |  |
| 20 | Odważny |  |  |  |  | Niezdolny |  |  |  |  |
| 21 | Sprawny fiz. |  |  |  |  | Lekkomyślny |  |  |  |  |
| 22 | Zdyscyplinowany |  |  |  |  | Niesprawny fiz. |  |  |  |  |
| 23 | Ładny | Mam wady zmysłów |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Mam silną wolę | Nieodpowiedzialny |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Punktacja do testu:**

\* W stopniu wysokim – ocena 3 punkty

\*W stopniu średnim – ocena 2 punkty

 \*W stopniu małym – ocena 1 punkt

\* Brak cechy – 0 punktu

**Wyniki :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cechy** | **Pozytywne** | **Negatywne** |
| **Ilość punktów** | 0-20 | 20-50 | 50-72 | 0-30 | 30-50 | 50-72 |
| **Cechy samooceny** | Zaniżona | Właściwa | zawyżona | Zawyżona | Właściwa | Zaniżona |
| **JA** |  |  |  |  |  |  |
| **INNI**1.2.3. |  |  |  |  |  |  |