

# ● Самооценка деген не?

01



Өзіңді бағалау деген не?



# ● Қалай қалыптасады?

01



Ата-анамның мен туралы ойы

Ата-анамның өздері туралы ойы



Қоғам



# ● Өзіңді төмен бағалау себебі

01



✗ Психологиялық травма

✗ Депрессия



# КРИТИКА – СЫН

01



**1. Мені көп сынап, тиісе бергендіктен  
өзімді төмен бағалаймын**

**2. Өзімді төмен бағалағандықтан  
мені жиі сынап, адамдар тиіседі**





## Қарапайымдылық

✓ Тілектерде қалыпты болу

✓ Дүниелік нәрселерге қызықпау

✓ Өзгелермен өзін тең ұстау

✓ Әдептіліе нормаларын сақтау

## Өзін төмен бағалау



✗ Тілектерге рұқсат бермеу  
установкалары

✗ Дүниелік нәрселерді жек көру

✗ Өзгелерге қзін көрсету қорқынышы

✗ Өзгелердің пікірінен қорқу



# ӨЗІңДІ ҚАЛАЙ БАҒАЛАЙСЫҢ ?

01

ДЕНСАУЛЫҚ

ӘДЕМІЛІК

АҚЫЛ

ӨЗІңЕ СЕНІМДІЛІК

ҚОҒАМНЫҢ МОЙЫНДАУЫ

АТА-АТА БОЛУ

КАРЬЕРА

МАХАББАТ

1.....5.....10

1.....5.....10

1.....5.....10

1.....5.....10

1.....5.....10

1.....5.....10

1.....5.....10

1.....5.....10

# Өзіңді төмен бағалаудың белгісі

1.Өзіңді салыстыру

(өзгемен, өткен шақтағы өзіңмен)

2.Мақтағандағанда қысылу, ашулану

3.Өз жетістіктеріңді құнсыздандыру

4.Өзгелерді көре алмау, өсек айту,сынау

5.Өзгелер не ойлайды?

6.Негативизм

7.Өмірден ләззат алмау



## Өзіңді төмен бағалаудың белгісі



8.Перфекуионзим

9.Қарым-қатынас құра алмау

10. Ыңғайлы адам

11. Кінәлілерді іздеу

12. Жәбірленуші ойынын ойнау

13.Істеріңді соңына дейін жеткізе алмау

14. Мүлдем бастай алмау





**1. Мен өзімнен өзім бағалы емеспін. Өзімді бағалау күйеуімнің, ата-анамның, балаларымның бағасына байланысты.**

**2. Менің бағам ақшаға байланысты.**

**3. Мен өзімді жоғары бағалаймын, егер әдемі, бай, іскер, қайырымды, танымал, дені сау, ең керемет ана, ең керемет әйел болсам...**

**Өзіңді сүю, қабылдау не үшін керек ?**

**Күш-қуат көп болу үшін ✓**

**Қарым-қатынасты жақсарту үшін ✓**

**Жақсы жұмыс жасап,**

**мақсаттарға жету үшін ✓**

**Балаларымның қалыпты психикасы үшін ✓**