

"Менің күшті жақтарым" оқушыларға арналған ұсыныстар

1. Бес күшті және әлсіз жақтарыңызды атауға тырысыңыз. Сіздің күшті жақтарыңыз сізге өмірде қалай көмектесетіні туралы ойланыңыз, ал әлсіз жақтарыңыз кедергі келтіреді. Өзіңіздің күшті жақтарыңызға сүйенуді және әлсіз жақтарыңызды аз көрсетуді үйреніңіз.
2. Бұрынғы сәтсіздіктеріңіз бен көңілсіздіктеріңізді еске түсірмеуге немесе қазбауға тырысыңыз. Сәттіліктеріңізді жиі еске түсіріңіз, оларға қалай қол жеткізе алғаныңыз туралы ойланыңыз.
3. Өзіңізді кінәлі сезінуге жол бермеңіз. Бұл сізге табысқа жетуге көмектеспейді.
4. Өзіңіздің сәтсіздіктеріңіздің себептерін жеке басыңыздың кемшіліктерінен емес, сенімсіздігіңізден іздеңіз.
5. Ешқашан өзіңіз туралы жаман сөйлеменіз, тіпті өзіңізге де. Әсіресе ақымақтық, бір нәрсеге қабілетсіздік, сәтсіздік, түзетілмеу сияқты жағымсыз қасиеттерді өзіңізге жатқызудан аулақ болыңыз.
6. Егер сізді нашар орындаған ісіңіз үшін сынға алса, осы сынды өз пайдаңызға пайдалануға тырысыңыз, қателіктерден сабақ алыңыз, бірақ басқа адамдардың өзін жеке тұлға ретінде сынауына жол бермеңіз.
7. Өзіңізді төмен сезінетін адамдарға, жағдайларға және әрекеттерге төзбеніз. Егер сіз жағдай талап еткендей әрекет ете алсаңыз, онда бұл іспен айналыспағаныңыз жөн және ондай адамдармен араласпаңыз.
8. Тек сіздің иығыңыздағы істерді қабылдауға тырысыңыз. Бірте-бірте оларды қиындатуға болады, бірақ сіз сенімді емес нәрсені қабылдамаңыз.
9. Есіңізде болсын, сын көбінесе біржақты емес. Сіздің мекен-жайыңыздағы барлық сындарға өткір және ауыр жауап беруді тоқтатыңыз, сізді сынайтын адамдардың пікірлерін ескеріңіз.
10. Өзіңізді "идеалмен" салыстырмаңыз. Идеалдар таң қалдырады, бірақ оларды сәттілік өлшеміне айналдырмаңыз.
11. Сәтсіздікке ұшыраудан қорықпаңыз. Тек әрекет ету арқылы сіз өзіңіздің нақты мүмкіндіктеріңізді біле аласыз.
12. Әрқашан өзіңіз болыңыз. Басқалар сияқты болуға ұмтылу арқылы сіз өзіңіздің жеке басыңызды жасырасыз, ол басқалар сияқты құрметке лайық.

Төмен өзін-өзі бағалауды түзету жаттығулары:

1. Өзіңіздің әлсіз жақтарыңыздың тізімін жасаңыз. Оларды қағаздың сол жақ жартысындағы бағанға жазыңыз. Оң жақ жартысында сіздің әлсіз жақтарыңызға қарсы қоюға болатын жағымды қасиеттерді жазыңыз, мысалы: менде баяу реакция бар, бірақ жоғары өнімділік. Қарсы дәлелдерді кеңейтіп, негіздеңіз, оларға сәйкес мысалдарды табыңыз. Өзіңіз туралы сол жақ емес, оң жақ баған тұрғысынан ойлана бастаңыз.
2. Біздің әрқайсымыз басқаларға қарағанда жақсы нәрсе жасай аламыз ба, тіпті омлет қуыру немесе тырнақ соғу сияқты нәрселер бар ма? Ал сен? Сіз басқалардан жақсы не істей аласыз? Өзіңіздің артықшылықтарыңыздың тізімін жасаңыз, сіз басқаларға қарағанда жақсы жұмыс жасайсыз.
3. Сіз таңданатын адамды елестетіп көріңіз. Бұл нақты адам немесе кинофильмнің немесе кітаптың кейіпкері болуы мүмкін. Онымен ортақ қасиеттерді табуға тырысыңыз. Содан кейін оның сізде жоқ кемшіліктерін табуға тырысыңыз. Өз пайдаңызға салыстыруды үйреніңіз.
4. Айыптауларға жауап ретінде өзіңізді ақтамауға және өзіңізді жабуға емес, оларды жоққа шығаруға үйретіңіз.

№19 ЖББМ психологиялық қызметі