**ТЕМА 3:**

**САМООЦЕНКА**

**Образовательная задача:** научиться проводить самооценку и выбирать награды и наказания в зависимости от результатов.

На этом занятии учащиеся должны провести мозговой штурм о том, как они будут вознаграждать и наказывать себя за свое собственное поведение. Давать самим себе обещания улучшить производительность - это основа самосовершенствования.

**Объяснение для учащихся:**

Самооценка означает выбор ваших собственных наград и наказаний в зависимости от ваших результатов. Обещание себе награды, как только ваша цель / задание будут выполнены удовлетворительно, или обещание наказания, если вы их не выполните, может помочь вам получить мотивацию для достижения ваших собственных целей.

Ваши обещания или награды не всегда должны быть деньгами или вещами. Важно выбрать стимул, который является значимым и приятным для вас. Использовать веселое занятие в качестве стимула - хорошая идея. Кроме того, ваши вознаграждения должны быть меньше за краткосрочные цели и больше за долгосрочные. Например, если ваша цель - больше заниматься каждый вечер в течение недели, то наградой может стать 15 минут просмотра телевизора или телефонного разговора за каждый час, который вы занимаетесь. Для достижения долгосрочной цели, например, повышения оценки с 3 до 4 за месяц, наградой может стать специальный поход по магазинам или вечер веселых развлечений дома с друзьями.

Главное в том, что награда приходит только после того, как вы достигнете своей цели. Не выбирайте фильм в качестве награды за учебу, если вы все равно планируете пойти в кино. Вам придется отказать в вознаграждении, если вы не выполните свое задание. Например, наказанием может быть то, что вы не разрешаете себе смотреть свою любимую телевизионную программу из-за того, что не закончили то, что планировали.

Чтобы начать использовать самооценку, вы можете составить два списка: один из поощрений, а другой из наказаний.

*Чек-лист «Самооценка»*

Чтобы начать использовать самооценку, составьте два списка: один с наградами, а другой с наказаниями. Они должны быть разумными, достижимыми и действительно что-то значить для вас. Вы можете обратиться к этому списку (и добавлять или удалять элементы), когда будете устанавливать свои цели.

|  |  |
| --- | --- |
| **Награды****То, что мне действительно нравится делать.** | **Наказания****Что-то, чего я не позволю себе сделать.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |