

Самооценка. Для чего она нам нужна.

*Ничто так не повышает
чувство собственного
достоинства и уверенности в себе,
как достижение.*

(Томас Карлейль)

Самооценка – это оценка самого себя, своих возможностей, достоинств, недостатков и позиции среди других людей. Она играет роль важнейшего регулятора поведения и действий человека.

Самооценка влияет на все сферы жизнедеятельности человека. Поэтому она не только сказывается на эффективности и успехе деятельности человека в данный момент, но и определяет весь последующий процесс развития самой личности.

Как известно, формируется она в самом детстве. Будучи ребенком, важно чувствовать любовь, понимание, признание, поддержку близкого человека. Без этого сложно формировать позитивное представление о себе, выстраивать отношения с окружающими, добиться успехов в учебе и карьере.

Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. И если кто-то добивается большего, мы начинаем копаться в себе и задавать себе вопросы: Почему не я? Что со мной не так? Я что хуже других?

Психологи рассматривают самооценку с различных сторон. Адекватную и неадекватную, а так же высокую, среднюю, низкую.

Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, личной жизни, творчестве, придает такие качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптироваться к различным условиям.

Низкая самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений.

Низкая самооценка – что делать?

Низкая самооценка опасна тем, что нарушает качество жизни личности. Для начала следует прекратить себя сравнивать с другими. Старайтесь объективно оценивать свои достоинства и несовершенства. Возьмите на себя ответственность за свою жизнь, промахи и успехи в ней. Если что-то пошло не так, не стоит забывать, что это всегда можно изменить.

Акцентируйте свое внимание на успехах достижениях. Помните, что в первую очередь Вы человек и вам можно ошибаться. Благодаря ошибкам Вы растете как личность, профессионал своего дела.

Забудьте об обидах, не стоит заострять на них внимание.

При общении с людьми не нужно зажиматься и думать, какое впечатление произведете на них. Лучше сконцентрируйте внимание на собеседнике и на беседе с ним. Помните, что каждый человек любит, чтобы его внимательно слушали.

Следуйте простым советам, и результат не заставит себя ждать!