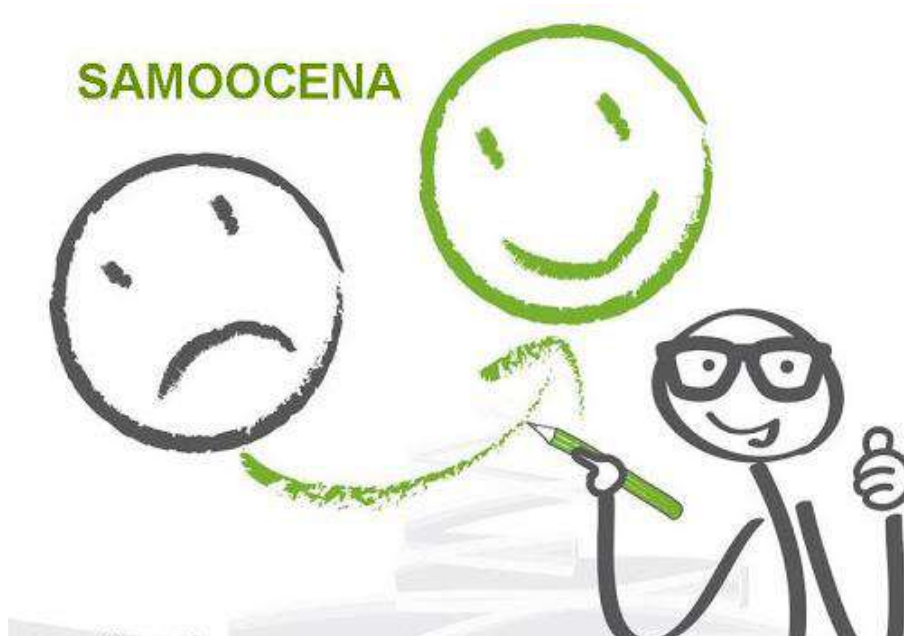


NASZA SAMOOCENA CZYLI POSTAWA DO SAMEGO SIEBIE

Samoocena odgrywa bardzo ważną rolę w naszym życiu. Wpływa na nasz nastrój oraz wywiera silny wpływ na nasze zachowania osobiste i społeczne.

Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli sądy i opinie, które osoba odnosi do własnej osoby. Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych.



Wyróżniamy dwa rodzaje samooceny:

- samoakceptację
- samoodtrącenie.

Samoakceptację określa się jako postawę nacechowaną wiarą, zaufaniem i zdrowym szacunkiem dla samego siebie. Postawa taka sprawia, że jednostka może wykonywać i wykorzystywać swoje możliwości, a także potrafi skorygować swoje zachowanie pod wpływem innych.

Osoby, które siebie akceptują mają pozytywne mniemanie o sobie i dobre samopoczucie.

Samoodtrącenie rozumie się postawę wobec siebie łączącą się z przeżywaniem poczucia krzywdy, poczucia winy, poczucia niższości albo innych doznań związanych z pretensją i żalem do siebie.

Osoba taka nie docenia własnych sukcesów, a przecenia porażki, dąży do poniżenia siebie, czasem wręcz siebie nienawidzi.

Niska samoocena może Cię hamować przed świetnymi wynikami w szkole lub pracy, ponieważ prezentujesz pesymistyczną postawę i nie czujesz się kompetentna.

Samoocena jest czynnikiem dobrych relacji, sukcesu i poczucia szczęścia. Daje nam poczucie sprawczości, wiarę w nasze zdolności i motywację do ich realizacji.

Kiedy nasza samoocena jest wyższa odbieramy krzywdy emocjonalne - takie jak odrzucenie i porażki - jako mniej bolesne i szybciej się z nich otrząsamy, jesteśmy również mniej podatni na lęk.

Posiadanie wysokiej samooceny jest dobre, ale przy zachowaniu umiaru. Bardzo wysoka samoocena jest często dość krucha i niestabilna. Może się zmieniać codziennie, a nawet szybciej.

Sprawę jeszcze bardziej komplikuje fakt, że obejmuje ona zarówno naszą całościową ocenę samego siebie, ale także to co myślimy o sobie w konkretnych dziedzinach naszego życia (na przykład jako uczeń, koleżanka, kolega, sportowiec, itd.).

Poprawa naszej samooceny jest możliwa. Podam wam sposoby podbudowania naszej samooceny:

- 1. Powtarzaj pozytywne twierdzenia na temat własnej osoby.**
- 2. Określ swoje kompetencje i rozwijaj je.**
- 3. Naucz się przyjmować komplementy.**
- 4. Wyeliminuj krytykę wprowadź empatię do samego siebie.**
- 5. Potwierdź swoje prawdziwe wartości.**

Zapamiętaj - poprawa samooceny wymaga pracy, ponieważ wiąże się rozwojem i utrzymaniem zdrowszych nawyków emocjonalnych. **Ale ten wysiłek zwróci się z nawiązką!**

Zachęcam do quizu „Jaką masz samoocenę”

<https://samequizy.pl/jaka-masz-samoocene/>

Anna Listowska