

# Самооценка

Самооценка — ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам

Как оценивают самооценку?

1. выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку.
2. адекватную/неадекватную, т. е. соответствующую/ несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида.
3. различается самооценка по уровню - высокому, среднему, низкому.



Человек с высокой самооценкой:

- лучше себя чувствует и реже болеет.
- Ему легче общаться с людьми и отстаивать свою точку зрения.
- Он чаще добивается успеха и больше зарабатывает.
- Он реже испытывает стресс и быстрее адаптируется в сложной ситуации.
- Свободнее держится во время публичных выступлений и презентаций.
- Легче руководит людьми.
- Открыт новому и готов идти на разумный риск.

## НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Чем ниже самооценка, тем меньше поступков может позволить себе человек, потому что он оценивает себя гораздо ниже по отношению к своим реальным возможностям.

Ему мешают тревоги и внутренние сомнения: А уместно ли это будет? А можно ли так поступать? Достоин ли я того, чтобы...? Не обижу ли я кого-либо?



Человек не может сам себя оценить. Он невольно ждет оценки от окружающих. Из-за этого он живет не свою жизнь, а формирует ее под «ожидания» окружающих, мечтая всем понравиться, угодить, услужить, соответствовать, быть уместным

**Уверенность и самооценка – величины не постоянные. Они меняются в зависимости от места, времени, окружения, от того, что вы делаете.**

### Упражнение

Вспомните и запишите не менее 20 своих достижений, когда вы вышли из своей «зоны комфорта» и сделали это. Начинайте с детства: может быть вам страшно было плавать, но вы научились, преодолев свой страх.



### Упражнение

Возьмите бумагу и ручку и запишите 5–10 качеств, за которые вас ценят и любят близкие люди. В моменты, когда вам кажется, что вы не справитесь, берите этот листок и перечитывайте.