***Что такое самооценка***

**Самооценка** в общем смысле – это то, как человек видит себя, как оценивает свои действия, свою внешность, свои качества, свои чувства. Это представление о своей важности, ценности, значимости для других.

Вместе с тем близко к самооценке ещё одно качество – это **самоотношение** человека к себе; оценка собственной значимости в своих собственных глазах. Это включает самопринятие и самоуважение.

***Какая бывает самооценка***

**Адекватная самооценка** – признак здоровой личности. Человек не завышает мнение и ожидания о себе, но и не принижает свои достоинства и успехи.

**Заниженная самооценка** – принижение своих способностей, качеств и неверие в отношения других людей. В этом случае неуверенность и нелюбовь к себе переносится на окружающих. Признаки низкой самооценки – это и неумение строить близкие отношения.

Человек **с завышенной самооценкой** часто игноририрует мнения окружающих людей, что приводит к неадекватной оценке своего места и своих качеств. Такой человек может переоценивать свои качества, умения, компетентность. А, не зная реального состояния вещей, невозможно составить реалистичный план достижения успеха. Значит, есть опасность «остаться у разбитого корыта».

***Что влияет на самооценку***

Прежде всего, **воспитание**. Конечно, детство, отношение близких к ребёнку играют огромную роль. Любовь, принятие, поддержка с их стороны является фундаментом адекватной позитивной самооценки.

Чем старше становится человек, тем бОльшее влияние начинают играть **другие**, не такие близкие люди: ровесники, друзья и не только; другие взрослые, педагоги и тренеры прежде всего; более дальние родственники.

Но! Огромное влияние на взращивание самооценки имеет… Сам человек, его «Я», его работа с собой и над собой, его **САМОвоспитание.**

Механизм формирования самооценки – это **сравнение**: как это бывает вообще и как у меня; что умеют другие и умею ли я и как хорошо…

***Как сформировать положительную самооценку и уверенность***

1. **Умение себя принимать таким, какой есть.**

Это значит – признавать свою ценность не смотря ни на что, признавать как позитивные свои стороны, так и негативные. «Дружить» со своими тенями.

1. **Дифференцированная оценка своей деятельности**

Оценивать себя лучше сравнивая себя настоящего с собой в прошлом. Кроме того, учитесь отделять себя от своей работы/учёбы, своих поступков, когда ощущаешь себя плохим, допустив ошибку, сделав что-то не так. Что-то вы умеете делать хорошо, что-то нет, а многое можете освоить. Надо четко разделять: личность и действия (поступки).

Ориентироваться на других не совсем правильно. Всегда найдется кто-то лучше тебя, и кто-то хуже. Если сравнивать себя-настоящего с собой-прошлым (при этом работать над собой, улучшать свои навыки, способности, качества личности) тогда на смену самооценки приходит ощущение своей ценности.

1. **Действуйте из-за любви, а не из-за страха**

Выращивайте в себе любовь! Относитесь к себе хорошо! Общайтесь с собой доброжелательно, с любовью. Когда  отношение к себе становится позитивным, перестаешь бояться оценивать себя, получить обратную связь, принимать конструктивную критику. И внутри станет комфортнее и с людьми приятнее взаимодействовать. Все начинается с любви к себе. Учитесь делать то, что нравится. Дружить с теми, кто приятен. Тогда не будет необходимости «подгонять себя пинками» или запугивать себя. Если приходится идти к долгосрочным целям через что-то, что тебе не по душе, лучше говорить себе : это будет для меня полезно!

1. **Ведите позитивный внутренний диалог.**

Как мы общаемся внутри себя – так мы общаемся и «снаружи». В голове должна быть такая мысль: Я ХОРОШИЙ! Мои действия могут быть  не очень хорошими. Но сам я хороший! Повторяйте: «Я себе нравлюсь!».

1. **Поддерживайте ощущение собственной ценности, а не принижайте себя!**

Ощущение собственной ценности – это фундамент для самооценки. Любому человеку приятнее осознавать себя как человека умного, доброго, достойного, интересного. Но суть адекватной самооценки как раз и состоит в том, чтобы реально оценивать свои возможности, не занижая их и не завышая!

И всегда, при любых обстоятельствах относитесь к себе хорошо!!! Старайтесь заботиться о себе. Не предавайте себя ни при каких обстоятельствах!

*Уровень вашей самооценки определяет качество взаимоотношений с окружающими. Чем больше вы себе нравитесь и уважаете себя, тем больше симпатии и уважения вы вызываете у других людей.*

