

САМОЦІННІСТЬ: ЩО ЦЕ І ЯК ЇЇ РОЗВИВАТИ?

Доволі часто можна чути, як люди використовують термін самооцінка, говорячи про ставлення до себе. Проте, останнім часом почав набувати поширення термін «самоцінність». Про що він? Яка різниця між самооцінкою та самоцінністю?

Самооцінка – це те, як людина оцінює себе. Вона починає формуватися в дитинстві, людина з нею не народжується. На початку життя її формують переважно наші найближчі люди. Потім ми починаємо формувати думку про себе самостійно, корегуючи те, що було сформоване раніше.

Самоцінність – це та риса, з якою ми народжуємось. В кожного з нас є власна самоцінність, і вона не залежить від зовнішніх обставин. Самоцінність – це усвідомлення того, якою ми є людиною, зі своїми сильними сторонами і недоліками. **Важливим етапом в розвитку самоцінності є реалістичний погляд на себе та свою унікальну особистість.** Розвиток навички усвідомленості може значно допомогти у досягненні цього. Коли ми будемо розуміти свою особистість, сприймаючи як досягнення так і недоліки в контексті можливостей для реалізації і розвитку, самоцінність буде зростати.

Важливо пам'ятати, будь яка робота над собою це процес, який може відбуватися нелінійно, і це цілком нормально. Не варто вимагати від себе блискавичних результатів.

Почніть з того, що в тих чи інших ситуаціях замислюйтесь над тим «Який\яка я в цій ситуації?». Намагайтесь щиро і неупереджено прислухатись до себе і почути відповідь. Питайте себе таким чином декілька разів в схожих ситуаціях, щоб отримати найбільш реалістичну відповідь. Далі спробуйте відчувати відповідь на питання «Як бути таким\такою?». Якою б не була ваша відповідь, спробуйте відчувати, що може бути тут корисним для вас? Чим ця ваша риса або якість може допомогти у вашому житті?

Пам'ятайте, людина природньо краще запам'ятовує негативні ситуації, тому намагайтесь згадувати різні події найбільш реалістично.

Звісно, шляхом самоаналізу можна також виявити ті чи інші риси, що вам заважають. Якщо ви б хотіли попрацювати з цими рисами, або занадто сфокусувались на недоліках, робота з психологом чи психотерапевтом може допомогти глибше дослідити себе та зміцнити самоцінність.

Пам'ятайте, у вас завжди є можливість звернутися до психолога, чи на гарячу лінію психологічної підтримки. Також ви можете звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.

Бережіть себе та близьких!