**Samoocena**

**Co to jest samoocena?**

Jest to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na zakres zachowań społecznych i osobistych.

Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby.

Samoocena to inaczej poczucie własnej wartości, ma niezwykle istotny wpływ na funkcjonowanie każdego człowieka.

Samoocena to najważniejszy wyznacznik osobowości człowieka.

Samoocena to reakcja człowieka na samego siebie.

Poczucie własnej wartości czyli samoocena jako cecha wiąże się z poczuciem wewnętrznej kontroli zdarzeń, motywacją osiągnięć, wytrwałością, potrzebą zadowolenia z własnego życia.

Osoby o wysokim poczuciu własnej wartości cechują się lepszym samopoczuciem psychicznym, lepszym stanem zdrowia i wyższym poziomem osiągnięć życiowych.

Samoocena zależy od uczuć, jakimi darzy się własną osobę. Samoakceptacja zależy od tego, czy człowiek kocha się w sposób bezwarunkowy. Poczucie własnej wartości kształtuje się już od małego dziecka.

Oto sposoby na poprawę swojej samooceny:

1. Poprawnie używaj pozytywnych pochwał.

2. Określ swoje kompetencje i rozwijaj je.

3. Naucz się przyjmować komplementy.

4. Wprowadź empatię wobec samego siebie.

5. Potwierdź swoje prawdziwe wartości.

Zadanie 1. Dokończ i zapisz rozpoczęte zdania.

1. Moją mocną stroną jest…

2. Lubię w sobie to, że…

3. Cenię w sobie to, że…

Zadanie 2. Napisz, czego dowiedziałeś/łaś się z dzisiejszego tematu.