

Нам пишут. Немножко о самооценке

Неверная самооценка бывает завышенной и заниженной. И то и другое плохо. Впрочем, неплохо, когда самооценка слегка завышена. Но тем не менее лучше себя оценивать объективно.

Абсолютно объективно себя оценивать нельзя, поэтому некоторые колебания в ту или другую сторону всегда есть и будут.

Так вот если самооценка занижена хоть немножечко, это плохо. Лучше если она чуть-чуть завышена. Занижать самооценку ни в коем случае нельзя. Чуть зависить можно, а значительно зависить уже плохо.

Неверная самооценка – один из признаков незрелости личности. Потому что заниженная или заниженная самооценка это детско-юношеская черта характера.

Почему?

Потому что у детей всегда занижена самооценка относительно старших и взрослых. Поскольку в детском коллективе достаточно четко делит на возрастные страты, то это очень четко прослеживается. Чем взрослее становится человек, тем сильнее сглаживаются возрастные различия, но заниженная самооценка остается и переходит на людей своего возраста, своего статуса.

У детей заниженная самооценка относительно взрослых и старших детей – абсолютно естественный этап взросления. Потому что ребенок слабее физически, он меньше знает, он осознает, что он меньше может. Исключение составляют абсолютно заласканные дети, которые себя считают пупом земли, но все равно, ощущение того, что он слабее, всегда есть.

Недаром один из основных механизмов слабых мальчиков – у меня брат боксер. Апелляция к старшему – довольно часто встречающееся явление.

Это абсолютно естественно, но, если это сохраняется у взрослого, это уже признак психической незрелости.

По мере того, как ребенок становится сначала подростком, а потом юношей, у него возникают психологические механизмы завоевания своего жизненного пространства (у всех). В семье ребенок становится упрямым, не подчиняющимся, своевольным, излишне самостоятельным, что родителей «заводит», но это естественный процесс развития личности.

В детском коллективе ребенок уже имеет свое жизненное пространство, в семье первое жизненное пространство можно завоевать только с высокой самооценкой. Поэтому у ребенка самооценка начинает расти. В первую очередь – относительно взрослых и старших. Феномен объединения в шайки – это форма проявления низкой самооценки. Тот самый анекдот, когда «кодла зайцев лупит льва».

По мере перехода в подростковый и юношеский возраст самооценка возрастает. И это абсолютно закономерный процесс психологического взросления человека. На определенном этапе у него очень интересно сочетается завышенная и заниженная самооценка – внутренняя неуверенность и внешний гонор. У многих это остается до солидного возраста.

По мере взросления разумный человек начинает объективно оценивать свои возможности и завышенная самооценка выравнивается. Но есть люди, обычно это неразумные граждане, у которых самооценка так и остается завышенной.

Поправочка к тексту. Я считаю, что разумный человек в первую очередь умеет критически взглянуть на себя. Это не относится к уровню знаний, компетентности и т.п. Неразумный человек объективно на себя взглянуть не может.

Завышенная самооценка, то что исходит из детства, это обратная сторона самооценки заниженной. При завышенной самооценке остатки заниженной присутствуют. Завышенной самооценкой компенсируют

внутреннее ощущение собственной ничтожности, маленького, слабого. Отсюда очень высокое мнение о себе самом, причем только внутри него самого.

Одним словом, и завышенная и заниженная самооценка есть признак незрелости.

Причем, заниженная самооценка ведет к заниженному уровню притязаний. Человек не претендует на то, на что он имеет право. Не может потребовать и даже попросить («что Вы, что Вы, как-нибудь обойдусь...»)

Завышенная самооценка ведет к завышенному уровню притязаний. Человек притязает на то, на что он ни по каким параметрам не может претендовать («не по Сеньке шапка»), забывая, что главное в жизни – не откусить, не прожевать, не проглотить, а главное, чтобы не пришлось с кровью отрыгивать. К сожалению, так устроен этот мир.

Что с этим делать?

Постоянно оценивать свои возможности. Запомнить, что наши возможности существуют на данный период времени. По мере развития возможности повышаются. Если понимаем, что достигли потолка, это не значит, что потолок вечен. Через какое-то время накапливается потенциал и можно подниматься выше. («Слона едят по кусочку»)

С точки зрения своего роста всегда желательно останавливаться на уровне чуть ниже своего потолка развития. Никак не выше. Так будут всегда ощущаться нереализованные силы и желание рвануться вверх. При этом, если работать ниже своего уровня, силы приходят. Если же пытаешься работать выше своих возможностей – силы не придут.

Еще раз – если действовать чуть ниже своего максимума – силы придут. Как определяется уровень некомпетентности? Человек взлетает на уровень выше своих возможностей и с этого уровня он падает. Когда человек упал – подниматься в несколько раз труднее. Поэтому лучше объективно себя оценивать.

Как оценивать себя объективно? Есть масса способов, тестов и т.п.

Ищите – и обрящете, просите – и дано будет.

Автор: Андрей Барчук © Babr24.com ОБЩЕСТВО, МИР 👁 4693 22.09.2013, 22:26 📌 719

URL: <https://babr24.com/?ADE=118842> Bytes: 5082 / 5082 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Андрей Барчук**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)