

Poczucie własnej wartości – dlaczego jest tak ważne?

Ważnym punktem funkcjonowania zarówno kobiet, jak i mężczyzn, jest **poczucie własnej wartości**. Słyszymy, że jest to klucz do sukcesu, że powinniśmy być pewni siebie, dążyć do tego, co w życiu wydaje nam się najważniejsze. Media namawiają do wzięcia spraw w swoje ręce, przekonując społeczeństwo, że bycie pewnym siebie jest atrakcyjne i ma wymiar nie tylko osobowościowy, ale także społeczny. Na rynku konsumenckim pojawiło się wiele książek o tematyce podnoszenia poczucia własnej wartości. Są oferowane też szkolenia rozwoju osobistego w zakresie zwiększania pewności siebie. Jednak niewiele osób przyznaje się do**zaniżonego poczucia własnej wartości**. Jest to pewnego rodzaju temat tabu, o którym rzadko chcą rozmawiać, pozostawiając wszystkie wątpliwości w sobie i żyjąc z narastającymi kompleksami.

Dzięki **wysokiej samoocenie** człowiek wie, że zasługuje w życiu na szczęście, miłość i szacunek innych ludzi. Przy podejmowaniu nowych działań wierzy w powodzenie, a napotykając trudności stawia im czoło i nie rezygnuje. Ewentualne porażki odbiera jako sygnał do dalszego doskonalenia i nie zniechęca się oraz nie podważa tego, jakim jest człowiekiem. Wierzy w swoje kompetencje oraz inteligencję i doświadczenie, które pomogą mu zmierzyć się z problemami na każdym etapie życia. Poczucie własnej wartości to także **akceptacja** własnego ciała oraz wyglądu i poczucie bycia atrakcyjnym. Jest to też wiara w to, że człowiek zasługuje na godną pracę i satysfakcjonujący związek zarówno emocjonalny, jak i seksualny.

**Poczucie własnej wartości formuje się od najmłodszych lat.**

Najważniejszą kwestią, która należy podkreślić jest to, że samoocena człowieka kształtuje się już od najmłodszych lat.­­ Na początku, przez pierwsze lata życia, wpływ na dziecko ma tylko rodzina i bliskie otoczenie. Dziecko uczy się jakie popełnia błędy oraz co robi prawidłowo. W tym okresie najważniejsze jest, jakie dostaje w tych sytuacjach komunikaty oraz jak uczone jest radzenia sobie w sytuacjach sukcesu i porażki. Te pierwsze lata budowania poczucia własnej wartości są bardzo ważne. Dziecko, które w obliczu problemu zostanie skrytykowane, zbuduje w sobie poczucie, że popełnianie błędów jest czymś złym. Natomiast dziecko, które w tej samej sytuacji usłyszy słowa wsparcia i wskazówki jak następnym razem poradzić sobie z podobnym problemem zrozumie, że pomyłki są rzeczą naturalną i służą wzbogacaniu doświadczenia, a tym samym są częścią rozwoju samego siebie. Dziecko ze **stabilnym poczuciem własnej wartości** mimo niepowodzeń będzie podejmować dalsze próby osiągnięcia celu, a jego kontakty z rówieśnikami będą swobodniejsze. Dla małego dziecka komunikaty przekazywane przez rodziców są najważniejsze. W tym okresie to rodzic jest wzorem, a jego postępowanie jest dla dziecka zawsze prawidłowe i godne naśladowania.

**Kształtowanie** poczucie własnej wartości u dziecka będzie wpływało na jego dalsze sukcesy lub porażki, pozycję w grupie, chęć dążenia do rozwoju osobistego, a także to, czy stanie się podatne na wpływy innych ludzi w dorosłym życiu. Odpowiednio wykształcona samoocena jest gwarancją lepszego funkcjonowania w społeczeństwie.

Człowiek z wysokim poczuciem własnej wartości to osoba, która ma szacunek do samego siebie oraz innych ludzi. Zna swoje słabe i mocne strony, i w pełni je akceptuje, bo to właśnie dzięki nim jest niepowtarzalny i wyjątkowy. Potrafi spojrzeć na siebie z dystansem, umie się z siebie śmiać, ale kiedy trzeba staje się zaradnym, podejmującym wyzwania człowiekiem. Jest otwarty na nowe doświadczenia, które nie wywołują lęku, a raczej ciekawość i dreszcz emocji związany z wyzwaniem. W pełni stara się korzystać z dostępnych możliwości rozwoju, potrafi efektywnie szukać sposobów na osiągnięcie postawionych sobie celów, nie zrażając się przy tym zbytnio trudnościami. Osoba z wysoką samooceną nie jest niewolnikiem swoich kompleksów i lęków - posiada je jak każdy człowiek, jednak stara się sprawować nad nimi kontrolę. Dzięki temu jest osobą towarzyską i otwartą na kontakty interpersonalne, które nie sprawiają jej trudności. Jest świadoma swoich pragnień. Cechuje ją zdrowa pewność siebie. Poniesione porażki traktuje jako naukę i możliwość poprawienia swoich schematów działania. Przegrana jest dla niej dodatkową motywacją do aktywności, a nie karą za podjęte działania. Pozwala wyciągnąć jej nowe wnioski i zbudować kolejną część doświadczenia. Posiada dobrze rozwinięta asertywność, potrafi bronić swoich poglądów, jednocześnie szanując zdanie innych ludzi, nawet w przypadku, gdy jest ono odmienne od jej własnego. Tacy ludzie znają swoją wartość i dość łatwo adaptują się do nowych warunków życia. Wierzą, że poradzą sobie ze wszystkim. Biorą odpowiedzialność za przebieg własnego życia, za porażki i sukcesy, za to, co osiągnęły i co jeszcze chcą osiągnąć. Mają rozwinięty wgląd w siebie – rozumieją jacy są, czego potrzebują i co sprawia im radość.

**Poziom samooceny** ma ogromny wpływ na życie każdego człowieka, niezależnie od płci czy statusu społecznego. Oczywiście nawet osoby z pozytywną samooceną mają „gorsze dni”, płaczą, czują bezsilność lub złość. Też czasem nie mają ochoty wstać z łóżka a przeciwności losu potrafią im odebrać chęć do działania. Jednak dużo szybciej wychodzą z impasu i aktywniej poszukują rozwiązań aktualnych problemów.