

Самооценяването в училище

Анотация:

Самооценката е важен регулатор на взаимоотношенията ни с другите хора, тъй като е свързана със собствената ни идентичност. Да получаваш любов и приемане е пряко свързано с „идентичност на успеха“; да ти липсват любов и приемане – с „идентичност на провала“. Самооценката е умението да оценяваш себе си, своите възможности и способности – играе огромна роля в нашия живот. От това, по какъв начин възприемаме себе си, зависи нашето поведение, настроение, много жизнено важни решения. Правилното отношение към себе си, реалната оценка за собствените „данни“ ни помага разумно да разпределяме силите си, да си поставяме достижими цели, да съхраняваме душевното си равновесие. Самооценката е тясно свързана с понятията „лична ценност“ и „компетентност“. „Личната ценност“ е погледът към себе си в контекста на всички дейности, като се основаваме на човешките ценности. „Компетентността“ е убеждението, че човек може да постигне дадена цел. Тези две понятия винаги вървят ръка за ръка и ни помагат да повишаваме степента си на самоуважение и себеприемане.