

**Temat: Poczucie własnej wartości w życiu nastolatka**

Poczucie własnej wartości to, najprościej mówiąc, to, co o sobie myślimy i jak oceniamy samych siebie. Jest bardzo ważne dla codziennego samopoczucia, a także umiejętności podejmowania inicjatywy w życiu oraz budowania zdrowych relacji międzyludzkich. Niestety, wiele osób cierpi z powodu zaniżonego poczucia własnej wartości. Czasami może być to objaw problemów ze zdrowiem psychicznym, a czasem poczucie własnej wartości można wyćwiczyć samemu.

W okresie pokwitania i większego zainteresowania się płcią przeciwną ważne jest :  
oszacowanie swoich mocnych stron, wypracowanie zachowań asertywnych zwłaszcza :

- w przypadku presji seksualnej
- namawiania do używek, nikotyny, alkoholu
- wulgarnych zachowań
- agresji

U nastoletnich chłopców i mężczyzn w związku z podwyższonym poziomem

testosteronu nierzadko występują zachowania polegające na wywieraniu nacisku-presji

na osoby uległe o zaniżonej samoocenie.

Zapraszam do obejrzenia filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

*Sentencje-aforyzmy o poczuciu wartości:*

Myślę, że każdy jest dziwny. Powinniśmy wszyscy celebrować naszą indywidualność i nie wstydzić się jej.

"Ludzie, którzy potrzebują najwięcej akceptacji dostają jej najmniej,  
a ludzie, którzy potrzebują najmniej akceptacji dostają jej najwięcej."

"Zbyt wielu ludzi przecenia to, kim nie jest i nie docenia tego, kim jest."

Dziękuję za udział w zdalnych lekcjach Wdźr- pozdrawiam

G. Kulbat



**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

1. Szanuj siebie.
2. Traktuj siebie jak ważną, wartościową osobę – w ten sposób będą traktować Cię inni.
3. Doceniaj siebie i swoje doświadczenia, w takim samym stopniu jakbyś to robiła w stosunku do kogoś dla Ciebie ważnego.
4. Zaufaj swojej intuicji.
5. Miej świadomość swoich pragnień. Wiedz czego chcesz i potrzebujesz.
6. Szukaj informacji zwrotnej a w niej pozytywu dla siebie.

