

FIȘA DE LUCRU

DENUMIRE TEMĂ: STIMA DE SINE

Motto: „Nu îți face griji despre ce gândesc/spun/cred alții despre tine, dar fii preocupat de ceea ce gândești/spui/crezi despre tine însuși/însăși.” - John Wooden -

Urmăriți cu atenție prezentarea temei ”Stima de sine” și completați fișa de mai jos, încercuind unde este nevoie răspunsul/răspunsurile potrivit/e:

Nr. crt.	Întrebarea	Răspunsuri
1.	Ce părere ai despre tine?	• Sunt perfect/ă așa cum sunt; • Am multe de îmbunătățit; • Știu că nu sunt perfect/ă dar pot să mă perfecționez (dezvolt); • Sunt nemulțumit/ă de mine. • Altele:
2.	Consideri că imaginea ta de sine este identică cu imaginea pe care o au ceilalți despre tine?	• Cred că văd în mine atât cât văd și eu; • Cred că ceilalți au o imagine mai bună în ceea ce mă privește; • Cred că ceilalți au o imagine mai proastă în ceea ce mă privește; • Nu-mi pasă de ceilalți, atâta vreme cât eu am o imagine bună despre mine;
3.	În ceea ce privește stima de sine, te apreciezi la justa valoare?	• Da, îmi cunosc valoarea și am încredere în mine; • Îi las pe ceilalți să facă aprecierile; • Știu că sunt capabil/ă dar vreau să-mi confirme și ceilalți; • Nu m-am gândit niciodată la propriul potențial; • Nu mă cunosc foarte bine și nu am suficientă încredere în mine.
4.	Care dintre situații te determină să nu mai ai încredere în tine?	• Atunci când am un eșec/dezamăgire/nemulțumire; • Atunci când părinții/profesorii îmi reproșează ceva sau/și nu mă susțin; • Atunci când sunt comparat cu altcineva; • Atunci când mi se cere mai mult decât pot face; • Altele:
5.	Ce te face să te simți fericit?	•

6.	Care oameni te fac să te simți special?	• •
7.	Ce îți place să faci și faci bine?	• •
8.	Ce succese ai avut recent?	• •
9.	Ce intenționezi să faci astăzi pentru a avea un viitor de succes?	• Să învăț și să am note bune; • Să mă descopăr pe mine (ce calități am); • Să devin o persoană mai bună; • Să mă apreciez mai mult; • Să fiu mai tolerant/ă cu mine atunci când greșesc; • Să îndrăznesc să particip la activități de voluntariat; • Să învăț să-mi gestionez frica, gândirea bazată pe teamă; • Altele: •

Exercițiu :



Notează pe o foaie de hârtie un comentariu pozitiv despre ceilalți colegi. După ce au fost notate complimentele despre colegi, va fi selectat, pe rând, câte un elev care va sta pe Tronul Regelui, scaun amplasat astfel încât fiecare copil să-l poată vedea pe Rege. Astfel, fiecare elev, pe rând, va veni în fața Regelui să citească lucrurile pozitive pe care le-a scris despre acesta.

NU UITA!!!

Identifică în fiecare seară, cel puțin o faptă pe care ai făcut-o și te apreciezi pentru ea!
Alege pe cineva și trimite-i gânduri frumoase, în fiecare seară!

Observă-te pe tine și pe ceilalți, ca pe un Rege!