A

لاعتماد نمط حياة صحي وسليم

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط

تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة الضغوط

3

يمكن لهويتك التي تحدد شخصيتك أن تكون قريبة مما يتوقعه الأهل والمجتمع منك فتكون عندها في وئام مع الآخرين من حولك أو أنها قد تكون مختلفة جداً عما يراه الآخرون فيك، وعندها ستشعر أنه يساء فهمك وأن الحياة هي معركتك لجعل الآخرين يقدرونك كما أنت. وتكمن المشكلة في حال لم نتمكن من رؤية هويتنا الفعلية أو لم نقبلها تحت ضغط المجتمع والأعراف.

مهارات إدارة الذات

- معرفة الذات والمكانة
- قبول الذات كما هي
- معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط

منظمة الأمم المتحدة للطفولة - مكتب الأردن

شارع ليلى الأخيلية 7
ص.ب. 940043
عمّان 11194 – الأردن
www.unicef.org/jordan

هاتف: 2400 550 6 962+
فاكس: 9688 568 6 962+
amman@unicef.org

unicefJordan
unicefJordan
unicef_Jordan

unicef

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

قرارنا ـ مستقبلنا