A

لاعتماد نمط حياة صحي وسليم

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

قبول الذات كما هي

تقدير الذات والثقة بها

2

تأتي معرفة الذات على شكل بحث عن قيم وغالباً ما يتبنى الشباب قيم المجتمع المحيط وذلك بهدف كسب تقدير من يحيطون بهم من كبار وشباب. فكلما شعروا بالرضا، كوّنوا صورة أكثر إيجابية عن أنفسهم توصلهم إلى الاستقلالية وتحمل المسؤولية ومساعدة الآخرين والتعامل مع الإحباط على نحو بنّاء. أما إذا كوّن الشاب صورة سلبية عن نفسه بسبب الضغوط المحيطة، فهو يتحاشى تجربة الأشياء الجديدة، ويلوم الآخرين على أخطائه، ويتأثر سلباً بالإحباط، كما يحط من قدر نفسه ويكون سهل الانقياد للكبار كما للآخرين من سنه.

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 - مستقبلنا