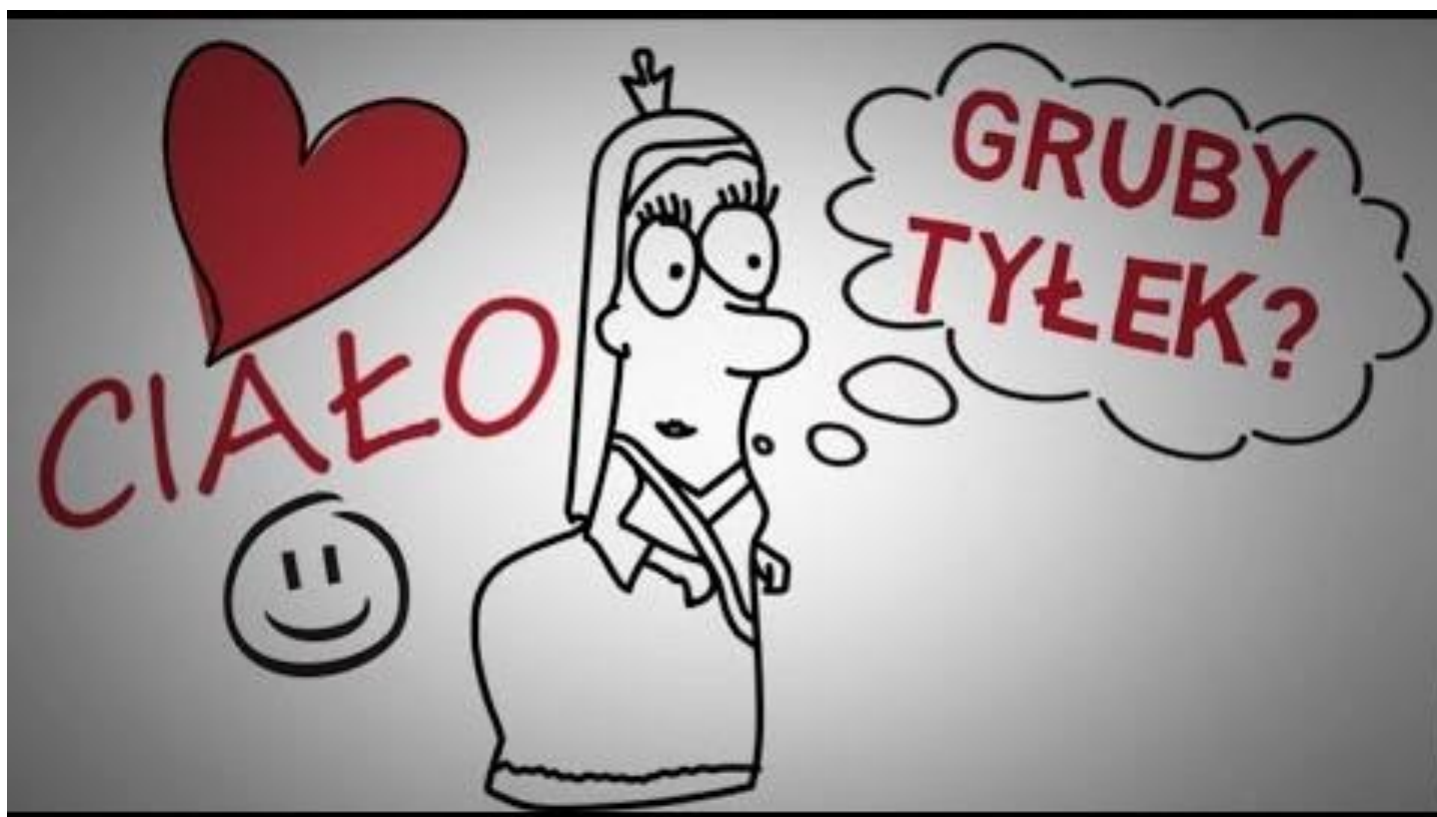




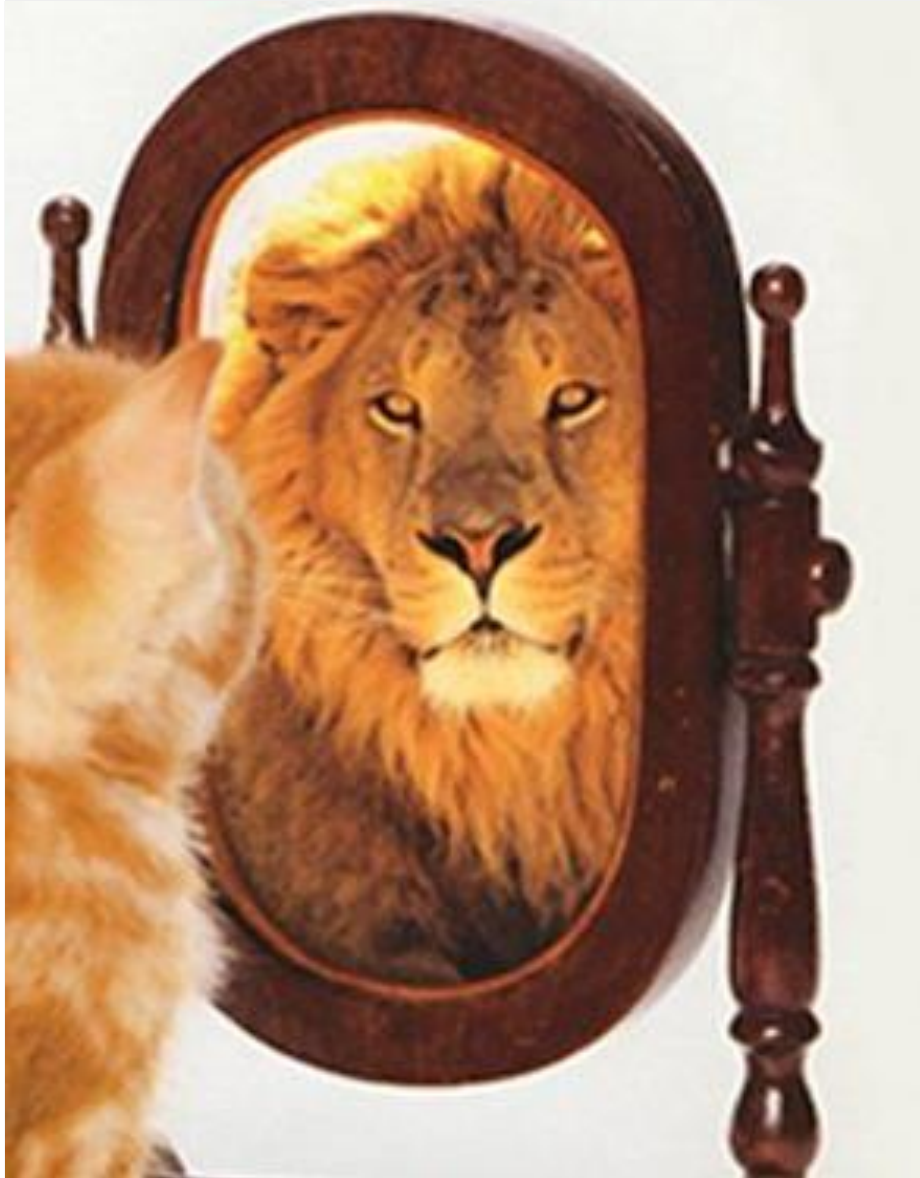
MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE

Nie daj się skrzywdzić!



Miłość do samego siebie podstawą dobrych relacji

- Obejrzyj film i odpowiedz na pytania:
- Jak w społeczeństwie postrzegana jest miłość do samego siebie?
- Z czego wynika brak miłości do samego siebie?
- Jaką rolę odgrywa miłość do samego siebie?



PROCES KSZTAŁTOWANIE OBRAZU
SIEBIE ODBYWA SIĘ POD WPŁYWEM:

- A. OTOCZENIA SPOŁECZNEGO
- B. DOŚWIADCZEŃ SPOŁECZNYCH

W procesie
tym istotną
rolę odgrywają:



opinie i oceny dorosłych i
rówieśników



aprobata i dezaprobata



Pochwały i nagany



Porównywanie się z innymi

wygląd

charakter

zdolności

potrzeby

pozycję w
otoczeniu

stosunki z
innymi ludźmi

Komentarze
innych oraz
nasze
doświadczenia
z tym związane
wpływają na to
jak
postrzegamy
nasz/e:



Ma wpływ na nasze zachowanie, stanowi ważny mechanizm regulacyjny.



Od niego w dużej mierze zależy sposób reagowania na zadania, jakie przed nami stoją.



Określa to, czego człowiek jest gotów się podjąć, a czego odmówić, na co się zdecyduje, a czego się będzie obawiał, jak będzie zachowywał się po osiągnięciu sukcesu, a jak porażki.



Rozwija się stopniowo pod wpływem pozytywnych i negatywnych przeżyć.



W dużej mierze decyduje o samopoczuciu człowieka.

Obraz własnej osoby:

W obrazie samego siebie wyróżniamy:

Jacy powinniśmy być wg społeczeństwa,
rodziny itd..



Właściwości jakie aktualnie posiadamy

Właściwości jakie chcielibyśmy mieć

Cechy obrazu siebie:

Pozytywny

- Akceptacja siebie
- Stawianie realnych celów
- Pozytywne nastawienie wobec innych
- Wiara we własne możliwości
- Niedoszukiwanie się braków u siebie

Negatywny

- częste uczucie smutku
- nadmierne zamartwianie się o przyszłość
- negatywne myślenie o sobie
- brak zadowolenia ze swoich osiągnięć
- brak wiary w siebie, niepewność





Niska samoocena może być spowodowana m.in.:

- przemocą rówieśniczą
- przemocą domową
- przemocą seksualną



Jeśli widzisz u siebie niepokojące sygnały, to tu znajdziesz pomoc:

- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**, os. Krakowiaków 46, Kraków, tel. +48 (12) 425 8170
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie** ul. Józefińska 14, 30-529 Kraków, tel. 12 616-54-27
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, ul. Radziwiłłowska 8 b, 32-026 Kraków, tel. (0-12) 421-92-82
- **Młodzieżowy Telefon Zaufania**, Kraków, tel. 12 192 88
- **Telefon Zaufania**, Kraków, tel. 12 413 71 33



- „Jesteś wspaniałą osobą. Lepszą, niż ci się zdaje. Za nisko siebie oceniasz.”
- „A jeśli w siebie uwierzysz, to i świat w Ciebie uwierzy.”
- „To nasza wiara w siebie wpływa na to, jak oceniają nas inni.”



**DZIĘKUJĘ ZA UDZIAŁ
W ZAJĘCIACH!**

**TO NASZA
OSTATNIA LEKCJA.**