

Poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości jest jak dom na mocnych fundamentach. Daje poczucie bezpieczeństwa, chroni przed nadmiernym wpływem z zewnątrz, ale też dodaje odwagi. Wiele badań pokazuje, że jest jednym z najważniejszych czynników sukcesu życiowego. Gdy jest mocne i stabilne, pozwala nawiązywać dobre relacje oraz podejmować wyzwania i realizować cele.

Poczucie własnej wartości (...) to: zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. Wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucie, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań. (N. Branden, GWP, 2007)

Osoba, która ma wysokie poczucie własnej wartości wie, że zasługuje na szacunek i miłość. Taka osoba ma zaufanie do siebie, jest otwarta na ludzi i wyzwania. Zna swoje mocne strony, umie się cieszyć z sukcesów, ale akceptuje także swoje ograniczenia. Taka osoba nie czuje, że musi być zawsze idealna, pozwala sobie na błędy i umie z nich wyciągać wnioski. I co najważniejsze – taka osoba jest przekonana, że ma prawo do bycia szczęśliwą. Łatwiej jej dokonywać wyborów, które są w zgodzie z jej potrzebami, układać swoje życie tak, by móc z niego czerpać satysfakcję i radość.

Pamiętaj że jesteś wartościowym człowiekiem zarówno wtedy, gdy odnosisz sukcesy, jak i wtedy, gdy coś się nie udaje, gdy inni myślą inaczej, gdy popełniasz błędy.

Z filozoficznego punktu widzenia każdy człowiek jest wartością bezwzględną, dającą mu równe prawa ze wszystkimi ludźmi niezależnie od kwalifikacji i zasług osobistych. Każdy z nas zasługuje na szacunek, powinniśmy więc umieć szanować samych siebie.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=zhO-6qdbFWw&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=GutSBEon4gE>

Dla rodzica:

https://fdds.pl/baza_wiedzy/budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci-u-dziecka/