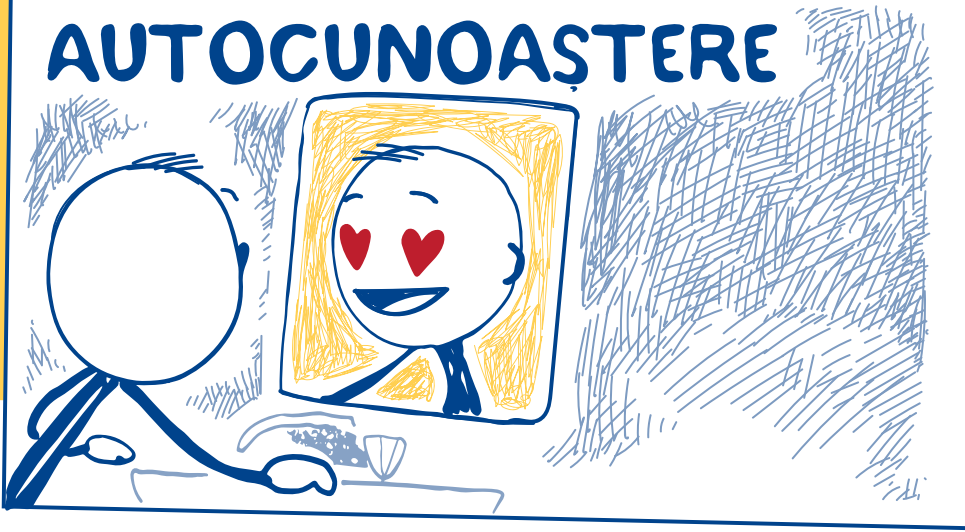
TINERI PENTRU TINERI

MAI EDUCAȚI. MAI SĂNĂTOȘI.

AUTOCUNOAȘTERE



DRAGI TINERI,

Ne dorim ca fiecare material pe care îl creăm să vă fie aproape, să răspundă la întrebările adolescenței și să vă placă.

Această broșură își găsește resursele și inspirația în socialul de azi, începând cu site-urile dedicate: Facebook, Instagram , TikTok, unde am descoperit ce lipsește și unde putem noi să vă dăm o mână de ajutor.

Ne dorim să creșteți frumos, să vă doriți mai mult și să fiți tot mai buni. Autocunoașterea este o piesă importantă în dezvoltarea voastră.

Te-ai întrebat vreodată:
Ce faci tu cel mai bine?
Care sunt lucrurile care îți plac?Ce nu îți place deloc?
Cum vrei să fie prietenii tăi?Ce îți dorești?

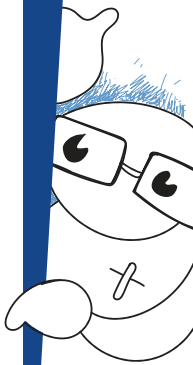
Gândește-te puțin la aceste lucruri și încearcă să răspunzi pentru că te vor ajuta să realizezi lucruri.
Din momentul în care devii conștient(ă) de ceea ce îți dorești, vei face mult mai multe lucruri în acea direcție.

Noi credem că este important să vă faceți propriile alegeri în viață, pornind de la nevoile voastre. Pentru că asta înseamnă, de fapt, „Îndrăznește să fii mare!”. Înseamnă să realizezi că ești pe cale de a deveni adult și că ai o serie de decizii de luat. Dacă reușești să alegi, oamenii te vor privi ca pe un adult.

Sperăm ca acest material să te ajute să faci cele mai bune alegeri. Apoi cu siguranță vei îndrăzni!

Succes în toate.

Cu drag,
Tot niște tineri



CINE EȘTI,

CINE SUNT?

De la vârste mici suntem strigați pe nume, porecle sau nume de alint pe care apropiații le găsesc ca fiind potrivite. În parc, printre alți zeci de copii, atunci când ne auzeam numele, alergam sau ridicam curios capul încercând să identificam cine ne-a strigat. Numele nostru este unul dintre primele lucruri pe care le cunoaștem despre noi.

Cu toții am trecut prin acel moment al copilăriei în care numele nostru a fost potrivit cu o rimă, dând naștere poreclelor de mai târziu. Unii s-au supărat, alții le-au ignorat, iar alții și le-au însușit.

Numele nostru este foarte important, este eticheta noastră și ne reprezintă de-a lungul anilor.

Primul contact important cu numele tău întreg este momentul în care la începutul clasei I se strigă catalogul. Și catalogul se va striga de fiecare dată când un profesor nou vine la clasa ta sau primiți un nou coleg. Fiecare dintre noi are o istorie a propriului nume, cu încărcătură emoțională diferită. **CARE ESTE POVESTEA NUMELUI TĂU ?**

Pe lângă nume, important devine o dată cu trecerea anilor, felul în care ne prezentăm celorlalți: strângem mâna celuilat ferm, zâmbim, suntem serioși, toate aceste gesturi pot fi importante în funcție de momentul prezentării, de mediu și de persoana din fața noastră.

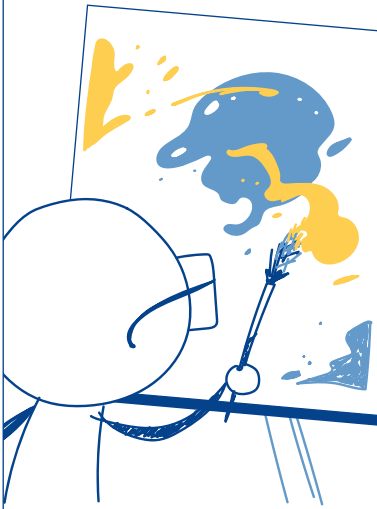
CE CULORI ÎȚI PLAC?

Culorile ne influențează în felurite și nenumărate moduri. Starea de spirit se reflectă în culoarea hainelor pe care le purtăm. Bucuria, tristețea, zilele bune sau mai puțin bune își lasă amprenta în culorile hainelor pe care le îmbrăcăm.

De când suntem mici purtăm ștampila culorilor: dacă ești fetiță porți roz/galben, dacă ești băiețel vei purta albastru/verde. La fel și lucrurile și jucăriile care înconjoară copilul în primii ani de viață.

Când creștem, simțul gustului se dezvoltă și începem să avem propriile preferințe coloristice, care provin din activitățile pe care le desfășurăm, jocurile pe care le jucăm, cărțile care ne sunt citite sau pe care le citim, filmele, muzica sau hobby-urile fiecăruia.

Gusturile în materie de culori sunt unice, la fel ca fiecare persoană. Asortarea și combinarea culorilor este diferită de la persoană la persoană. Important este să ne găsim acele culori care ni se potrivesc, care ne plac și care „spun” ceva despre noi.

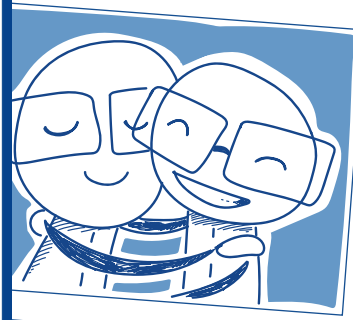


CINE ESTE PRIETENUL TĂU CEL MAI BUN?

Prietenia este o componentă importantă a dezvoltării personale. În primii ani de viață, ea este condiționată de proximitate, de cei pe care îi vezi în parcul din fața blocului și ajunge preferențială în primii ani de școală, când ne dăm seama că ne place aceeași culoare cu colegul/colega de bancă, avem același ghiozdan etc.

Ne jucăm cu prietenii noștri, avem conflicte, ne certăm, ne împăcăm, stăm supărați zile întregi, devenim geloși, invidioși, altruiști sau darnici. Toate aceste emoții și sentimente pe care le încercăm de-a lungul copilăriei ne ajută mai târziu să ne dăm seama ce fel de prieteni să ne alegem. Și poate că nu întotdeauna alegerile sunt cele potrivite, dar avem libertatea de încerca ceva nou.

Prietenia presupune sinceritate, compromis, respect reciproc, atașament, înțelegere, ajutor reciproc și nu numai. Fiecare dintre noi valorizează diferit, iar relația de prietenie își are baza în valorile proprii. Nu există o „rețetă” a prieteniei, important este să te simți „tu”, alături de cei pe care i-ai ales să îți fie prieteni.



DE CINE ÎȚI PLACE?

Și iată cum ajungem în punctul în care simțim „fluturași” în stomac, nu mai putem să mâncăm, visăm cu ochii deschiși și stăm ore în șir cu capul în reviste încercând să decoperim „semnele” dragostei. Oare și lui/ ei îi place de mine?

Și de câte ori fetele nu au incercat să potrivească numele de familie al lui cu prenumele lor? Voi nu ați scrijelit pe bănci sau ziduri numele celei/celui de care erați îndrăgostiți/îndrăgostite?

Adolescența e plină de surprize. Este un carusel al emoțiilor: înțelegem, nu înțelegem; ne place, nu ne mai place; vrem, nu mai vrem. Se ajunge în punctul în care ne dorim să fim „mari” și să scăpam de toate „problemele” cotidiene ale vârstei.

Hai să vă spunem un secret: oamenii mari au și ei aceleași probleme și unele chiar mai mari. Dragostea nu cunoaște vârstă. Fericireza poate să apară la 70 de ani, la fel ca la 16. Bucuria descoperirii fericirii este la fel de mare și de intensă.

Relațiile de iubire cresc în același timp cu noi și sunt experiențe pe care le interiorizăm, învățăm din ele și ne ajută să înțelegem ce ne dorim noi de fapt de la ceilalți, ce ne place și cum evoluăm. Toate experiențele noastre sunt sursă de cunoaștere și fiecare dintre ele aduce ceva nou în viața noastră.

ADULȚII ȘTIU CE VOR?

ȘTIU CE LE PLACE?

Pe măsură ce crești, vei afla tot mai multe lucruri despre tine. În ceea ce privește prietenii, vei vedea că se va face o selecție naturală. Nu vei mai avea timp pentru toți și vei rămâne aproape de cei cu care te simți cel mai bine.

Sigur, adulții au aflat mai multe lucruri despre ei, și-au dat seama de ceea ce își doresc și fac lucruri pentru a se simți bine.

ZONA DE TEORIE

AUTOCUNOAȘTEREA:

- este esențială, fără ea nu poți funcționa și nu te poți adapta la mediul social;
- presupune să îți pui întrebări despre tine, să te raportezi la cei din jurul tău și, realist, să distingi ceea ce este bine de ceea ce este rău, ceea ce îți place de ceea ce nu îți place;
- înseamnă să pui în balanță părerile tale despre tine cu cele ale altora și să afli lucruri despre tine;

ADULȚII ȘTIU CE VOR? ȘTIU CE LE PLACE?

Dacă ai reuşit să conştientizezi cine eşti şi ce poţi face, atunci şi percepţia ta despre propriile comportamente şi despre lume, în general, se va schimba.

ZONA DE TEORIE

AUTOCUNOAȘTEREA:

- implică o dorință de creștere, un simț autocritic și o dorință de dezvoltare;
- se învață și se dezvoltă cu timpul, vârsta și experiența;
- nu este un scop în sine, este o condiție a succesului; fără a ști lucruri despre tine nu poți evolua; dacă îți cunoști calitățile, vei avea mai multă încredere în tine, dacă îți cunoști defectele, vei încerca să le transformi în calități.

AVANTAJELE AUTOCUNOAȘTERII:

- o bună imagine de sine;
- acceptarea propriului corp, cu defectele şi calităţile lui;
- conştientizarea şi acceptarea emoţiilor despre sine, despre ceilalţi şi despre viaţă;
- cunoaşterea şi ierarhizarea valorilor personale;
- cunoaşterea propriilor nevoi;
- dezvoltarea capacităţii de a face planuri de viitor;
- încredere în propriile aptitudini și abilități;
- capacitatea de a lua decizii în viaţă;
- adoptarea de comportamente responsabile.

PE CONT PROPRIU:

- observarea propriilor gânduri, emoții, comportamente;
- informații verbale, non-verbale primite de la alte persoane;
- estimarea resurselor individuale şi sociale;
- identificarea intereselor;
- analiza aspirațiilor şi scopurilor;
- identificarea priorităților;
- acordarea unei atenții sporite nevoilor personale și satisfacerea acestora în funcție de importanța lor;
- informarea și documentarea în scopul conturării stilului personal, a ceea ce te defineşte şi te diferențiază de ceilalți. Stilul personal se formează în timp şi constă în alegerea unei anumite ținute, unei anumite atitudini, unor anumite comportamente cu care ajungi să te identifici.

Metodele de autocunoaştere pot fi aplicate pe cont propriu sau susţinute de consilierul psihopedagog (psihologul școlar), după cum urmează:

CU AJUTORUL CONSILIERULUI ȘCOLAR:

- consiliere şcolară psihopedagogică;
- metode de autocunoaştere a personalităţii prin autocaracterizare şi autoevaluare (teste psihologice);
- teste de performanţă;
- metode de stabilire a obiectivelor / metode de explorare a intereselor, valorilor, testarea abilităţilor, metode de depăşire a obstacolelor şi situaţiilor conflictuale, de clarificare a valorilor şi de luare a deciziilor;
- metode de realizare a planului de acţiune pentru implementarea deciziei luate.

IDENTITATEA PERSONALĂ

Identitatea personală este un concept cheie, în jurul căruia se structurează celelalte componente ale personalităţii noastre: temperament, caracter, aptitudini, inteligenţă, creativitate.

Se caracterizează prin sentimentul de a fi într-un anumit fel, de a fi o anume persoană, diferită de oricare altă persoană. Identitatea personală nu dispare în timp, o avem în structura personalităţii noastre toată viaţa.

Ea este alcătuită din trăsăturile noastre genetice, la care se adaugă influenţele mediului în care trăim și experiența personală.

IMAGINEA DE SINE

Imaginea de sine se referă la modul în care se vede o persoană sau se reprezintă pe sine în faţa celorlalţi. Imaginea de sine este o trăsătură de personalitate legată de credinţe, valori și abilităţi personale.

Imaginea de sine:

- se referă la totalitatea percepţiilor privind abilităţile, atitudinile şi comportamentele personale;
- este o reprezentare mentală a propriei persoane;
- influenţează atât percepţia lumii, cât şi a propriilor comportamente.

Atunci când ne formăm imaginea de sine, obişnuim să ţinem cont de modul în care credem noi că ne văd ceilalţi şi de ceea ce ne motivează în acţiunile noastre.

Imaginea de sine depinde de capacitatea noastră de autocunoaştere, de experienţa pe care o avem. Dacă această capacitate este formată şi dezvoltată în mod corespunzător, atunci imaginea de sine va fi adecvată.

În caz contrar, pot să apară forme de reflectare eronată, de deformare a imaginii de sine:

- supra-apreciere a propriilor însuşiri şi trăsături;
- sub-apreciere a acestora.

O imagine de sine pozitivă și realistă constituie o sursă de energie, stimulare şi de obţinere a succesului.

Despre persoanele care au o imagine de sine pozitivă, putem spune că:

- îşi exprimă uşor gândurile, sentimentele, părerile faţă de ceilalţi;
- comunică uşor cu cei din jur;
- au curajul să-şi asume responsabilităţi;
- acceptă că nu ştiu anumite lucruri, pun întrebări şi învaţă;
- sunt sinceri, direcţi, toleranţi, încrezători;
- şi mai ales, nu sunt încrezuţi, aroganţi, înfumuraţi.

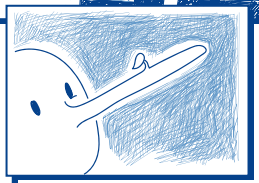
Stima de sine este un sentiment al stării de bine, de satisfacţie, care pune în evidenţă propria valoare. Stima faţă de sine/ respectul de sine reprezintă simpatia pe care fiecare şi-o acordă sieşi, este recunoaşterea pe care se cuvine s-o acorde potenţialului său individual.

Pentru valorizarea de sine avem nevoie să ştim cinci lucruri:

- să comunicăm
- să fim diplomaţi
- să fim familiari
- să fim serioşi
- să ştim să convingem

1. ASUMAREA DE RESPONSABILITĂȚI

A-ți asuma responsabilități înseamnă a fi conștient că le poți duce la bun sfârșit. Asumarea este o trăsătură care distinge adultul de copil. Adultul are capacitatea de a-și asuma ceea ce face, de a răspunde pentru consecințele acțiunilor sale, dar și de a primi laudele pentru succes.



2. INDEPENDENȚĂ ÎN DECIZII ȘI COMPORTAMENT

Adesea, în perioada adolescenței, le cerem părinților și adulților din jurul nostru să ne lase să luăm propriile decizii, ne dorim această independență. Și adulților le vine greu să se desprindă, dar vor fi nevoiți să facă acest pas. În același timp și tu trebuie să demonstrezi că meriți încrederea care ți se acordă, de fiecare dată când ți se acordă.

3. APRECIEREA PROPRIILOR REALIZĂRI

Este important să te bucuri de reușitele tale, dar este important să îți dai seama și de greșeli și să le recunoști. Un comportament matur și încrederea în sine presupun asumarea erorilor. Oamenii greșesc uneori, dar cei care fac lucruri bune și au intenții pozitive nu pot fi criticați pentru o eroare.

4. REALIZAREA FĂRĂ PROBLEME A SARCINILOR NOI

Cuvântul cheie este încrederea. Față de o sarcină pe care o ai de îndeplinit este important să pornești cu ideea că o vei rezolva cel mai bine. Asta presupune efort. Expresia: „Lasă că merge și așa” nu are loc în acest context. Dacă îți propui ca ceva să iasă bine, vei reuși.

5. EXPRIMAREA EMOȚIILOR POZITIVE, DAR ȘI A CELOR NEGATIVE

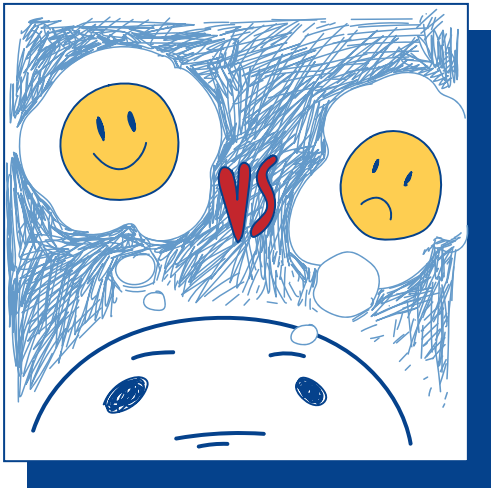
Este important să poți defini stările prin care treci. A le exprima și a-i face pe cei din jurul tău să înțeleagă felul în care te simți este o dovadă de maturitate. A-ți putea exprima emoțiile înseamnă a nu te teme de ele, iar a nu te teme de ceea ce simți denotă încredere în sine.

6 OFERIRE DE AJUTOR ȘI SPRIJIN

Simplu. Atunci când vrei, poți. Atunci când ai, dai și altora. Până la urmă, din acest motiv oamenii sunt ființe sociale, să poată colabora, să se poată ajuta. Așa a apărut societatea.

CUM SUNTEM ATUNCI CÂND AVEM O STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ?

1. Suntem nemulţumiţi de felul nostru de a fi
2. Evităm implicarea în activităţi noi
3. Ne simţim nevalorizaţi
4. Învinuim pe ceilalţi pentru nerealizările noastre
5. Pretindem că suntem indiferenţi emoţional
6. Nu putem tolera frustrarea
7. Suntem uşor influenţabili
8. Nu ne asumăm responsabilităţi
9. Ne place să fim rebeli, nepăsători



Acum, poate, ai înțeles de ce se comportă unele persoane din jurul tău într-un anumit fel. Încearcă să reacționezi matur!

Atitudinile negative faţă de sine sunt expresia modalităţilor greşite de a gândi despre sine:

- Supra-generalizarea presupune construcţia unei reguli generale, universal valabile, pornind de la un singur eveniment: „Dacă am luat o notă mică la chimie, înseamnă că niciodată nu voi avea succes la chimie”. Supra-generalizarea blochează dezvoltarea personală şi limitează alternativele.

- Etichetarea reprezintă folosirea de etichete peiorative pentru a descrie propria persoană.

- Filtrarea presupune acordarea de atenţie exagerată aspectelor negative ale vieţii, fără a lua în considerare şi aspectele pozitive.

- Autoînvinovăţirea propriei persoane chiar în situaţia în care responsabilitatea revine altei persoane.

- Responsabilitatea se referă la faptul că persoanele fie se simt răspunzătoare pentru tot ceea ce se întâmplă în jur, fie au sentimentul că nu pot controla nimic, că sunt lipsite de putere.

CONCLUZII

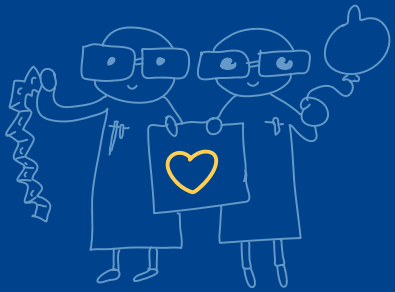
Ca să concluzionăm, este important să te cunoști. Ca să accelerezi procesul, în liceul tău există persoane care pot contribui. Din acest motiv lucrează acolo consilierii psihopedagogi (consilierii școlari). Apelează cu încredere și urmărește să crești.

Până la urmă părinții tăi, prietenii, profesorii... și noi, toți vrem să te vedem mare, plin de succes și de entuziasm.

Editorul materialului: **Tineri pentru Tineri**

@fundatia.tineri.pentru.tineri
@tineri_pentru_tineri.tpt
E-mail: office@y4y.ro
Website: www.y4y.ro

Copyright © 2023 Tineri pentru Tineri.

Copierea, reproducerea, multiplicarea acestui material, parțial sau total, fără acordul scris al Tineri pentru Tineri este considerată o încălcare a drepturilor de autor și se pedepsește conform legii.

Se distribuie gratuit.