



Роздуми про самооцінку

Прочитай та чесно дай відповідь:

1. Що для тебе означає мати гарну самооцінку?

2. Напиши свої три позитивні якості.

3. Що ти відчуваєш, коли хтось хвалить тебе за щось добре зроблене?

4. Що ти робиш, коли помиляєшся, і як ти розмовляєш з собою в такі моменти?

5. Як ти думаєш, як би ти міг/могла покращити свою самооцінку?



Роздуми про самооцінку

Визначення позитивних думок:

Напиши позитивне речення про себе в кожній категорії:

Моя особистість	
Мої навички	
Мої досягнення	
Мій спосіб спілкування з іншими	



Навички

Позитивний внутрішній діалог – підбадьорення себе та протидія несправедливому ставленню, що допомагає розвинути самоповагу.

Саморефлексія – визнання своїх сильних сторін та сприйняття своєї культури як чогось цінного, підтримка віри в різноманітність.

Обери одну з наступних вправ і виконуй її цього тижня:

Щоденник досягнень: щодня записуй щось хороше, що ти зробив/ла, або невелике досягнення.

Вчинок доброти: зроби щось позитивне для когось і подумай, які почуття це у тебе викликало.

Перед дзеркалом: дивлячись у дзеркало щоранку, говори собі три позитивні речі.