

# نحو العيش السلمي



الورشة ٧ - المرحلة الأولى



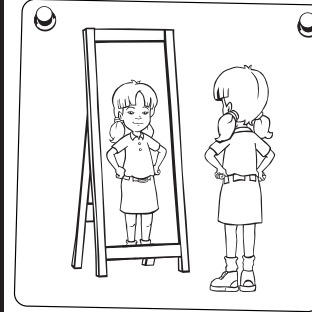
## تقدير الذات

### نصائح الأنسة فخورة هي:



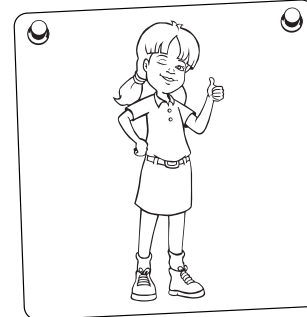
أقر بنفسي  
كما أنا

١



أدرك  
نقاط قوتي

٢



أثق بنفسي

٣

### لأقدر نفسي جيداً!

مرحباً أيها الأهل الأعزاء!

شرح لنا المخبر عطوف فيما سبق أهمية التعاطف في حلّ المشاكل. هذا الأسبوع، جاء دور الأنسة فخورة لتشاركنا بنصائحها.

إن التقليل من تقدير الذات يُصعّب التعامل مع الآخرين: فنقّتنا بنفسنا تكون متدنية، وتزداد حاجتنا لرضى الآخرين، ونتفاعل بسوء مع التعليقات أو الاستقرازات.

أمّا تقدير الذات فيقضي بمعرفة قدراتنا، وعدم الاستخفاف بذاتنا، وتقبّلنا لذاتنا، ورفض أن يُقلّل الآخرون من شأننا.

وفي كل يوم ...

- ساعدوا ولدكم على تعزيز ثقته بنفسه بالإشارة إلى حسناته وإلى قدراته وبتهنئته على تصرفاته الجيدة؛
- شجّعوا ولدكم على إيجاد الحلول بنفسه عند حدوث أيّ مشاكل؛
- ساعدوا ولدكم على إيجاد بعض الحسنات المعنوية مثل الكرم والمثابرة بدلاً من الاقتصار على الحسنات الجسدية أو الجمالية.

يهدف تقدير الذات إلى تحديد نقاط قوّتنا وحدودنا. فإننا غير قادرين على التفوق في كافة المجالات والحصول على الحسنات كافة. فالمهم هو معرفة الذات وتقبّل ذاتنا كما هي. فهذه الطريقة تساعدنا على التّفوّق على أنفسنا!

## ضع علامةً حول مهاراتك وصفاتك

الأهل الولد	الأهل الولد	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	كريم	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> رياضة
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	مبتسم	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> قراءة
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	مضحك	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> قدرة على طلب المساعدة
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ذكي	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> قدرة على الخسارة
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	فضولي	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> قدرة على إثبات الذات