

## Autoaprecierea atunci și acum – fișă de lucru pentru elevii de liceu

Răspundeți la următoarele întrebări referitoare la experiențele pe care le-ați avut în copilărie. Dacă nu ați fost crescuți de părinți, scrieți în numele persoanelor care v-au crescut.

Acest test presupune o reflectare a propriilor gânduri și sentimente referitoare la sine însuși și la ceilalți.

1. Ce mesaje pozitive ați primit de la mama și / sau tatăl vostru?  
.....
2. Ce mesaje negative ați primit de la mama și / sau tatăl vostru?  
.....
3. Ce mesaje referitoare la propria persoană ați primit în școală?  
.....
4. Ce factori v-au ajutat să vă dezvoltați autoaprecierea?  
.....
5. Ce alți factori v-au afectat negativ autoaprecierea?  
.....
6. Ce mesaje pozitive vă mai influențează și astăzi?  
.....
7. Completați următoarele fraze:
  - a. Ca elev, autoaprecierea mea este .....
  - b. Cinci lucruri care îmi plac la mine sunt:
    1. ....
    2. ....
    3. ....
    4. ....
    5. ....
  - c. Cinci lucruri pe care le-am realizat sunt:
    1. ....
    2. ....
    3. ....
    4. ....
    5. ....

d. Cinci moduri în care am grijă de propria mea persoană sunt:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

8. Calitățile cu care mă mândresc sunt: .....

9. Câteva moduri în care pot să-mi îmbunătățesc autoaprecierea sunt: .....

10. Îmbunătățirea autoaprecierii ar presupune: .....

11. Ce fac când ascult pe cineva care îmi vorbește: .....

12. Ce fac când nu îl ascult pe cel care îmi vorbește: .....

13. Cum pot să-mi depășesc propriile limite pentru a putea reuși în viață? .....