

Szkolny raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi.

Projekt naukowo-badawczy pt. „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” wpisuje się w działania statutowe Fundacji UNaweza, przede wszystkim w prowadzenie działalności w zakresie zdrowia publicznego poprzez: promocję zdrowia, w tym zdrowia psychicznego oraz edukacji zdrowotnej, dostosowanej do potrzeb dzieci i młodzieży.

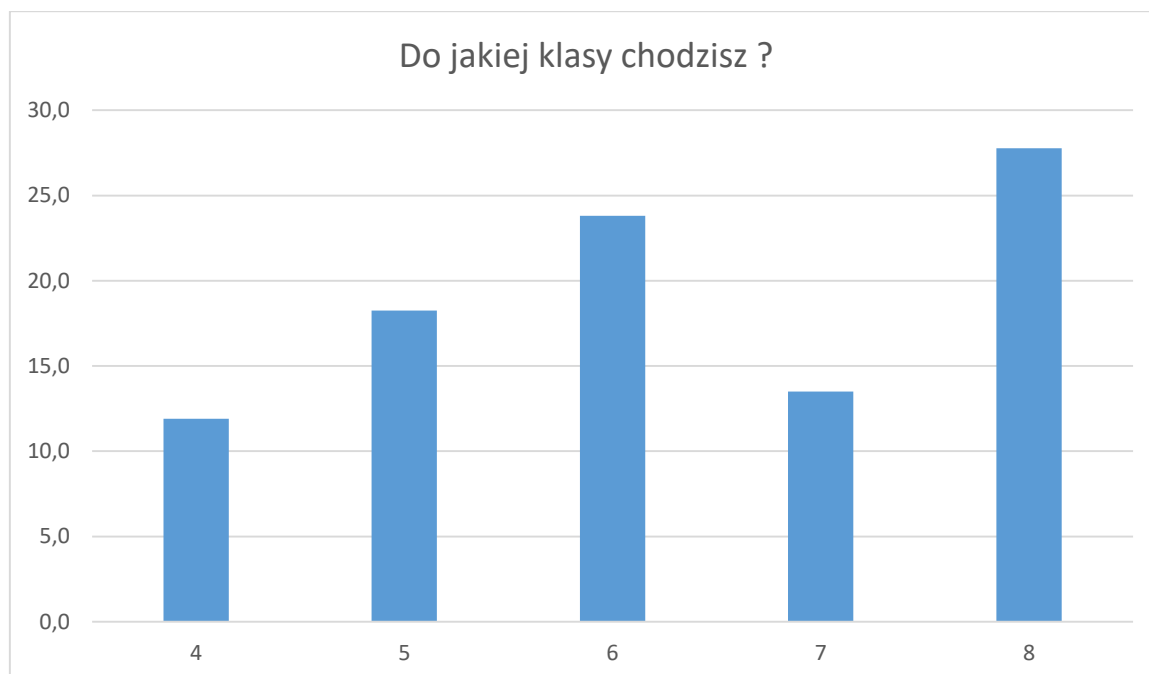
Liczba uczniów biorących udział w badaniu – 126

Płeć:

dziewczyna – 57

chłopiec – 62

inna – 7

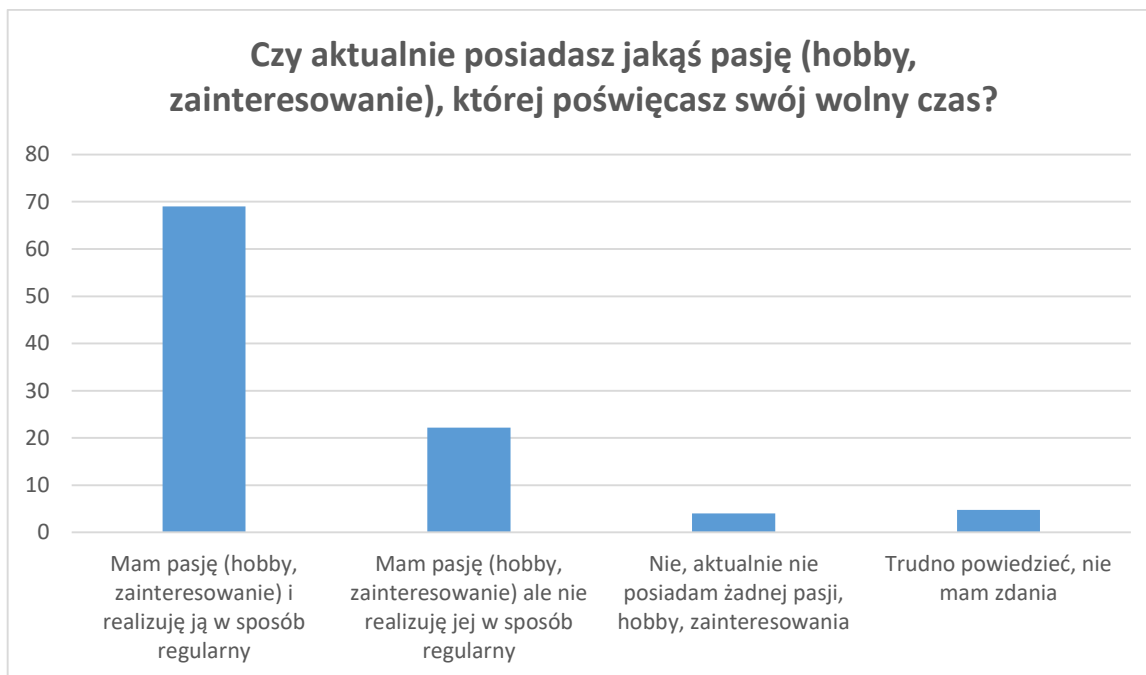


Hobby jest czymś co, co wypełnia nam wolny czas. Pasja natomiast to coś więcej. I mogła być ona wcześniej traktowana przez nas jako hobby. Z tym, że hobby nie determinuje nas tak do działania, jak pasja. Bo bez niej nie da się już żyć, kiedy ją pocujemy. Niemożliwość jej uprawiania, powoduje dyskomfort psychiczny i tęsknotę. W pamięci pozostaje uczucie, jakie jej towarzyszyło i możemy tę tęsknotę nosić w sobie przez całe życie. Takie uczucie może towarzyszyć np. osobie, która wskutek wypadku straciła możliwość uprawiania ulubionego sportu. Często pasja okupiona jest też jakimś wyjątkowym wysiłkiem (czas, pieniądze).

Po co nam pasja i hobby w życiu?

Po pierwsze pozwalają na zdobycie nowych umiejętności i postęp w rozwoju osobistym. Zyskujemy też nowe kompetencje. Dla osób, które czują się niedoceniane, to sposób na zyskanie czy odbudowę poczucia własnej wartości.

Życiowe kryzysy lepiej przechodzi się mając swoje miejsce lub zajęcie, do którego można przed nimi uciec. Szczególnie ważne okazuje się to w sytuacji, w której obecnie żyjemy

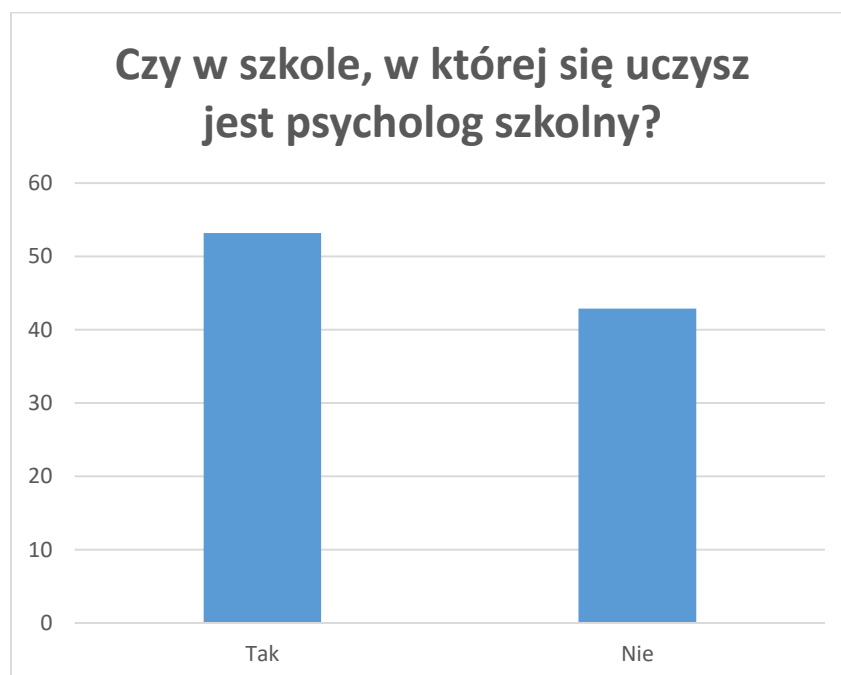


To, co my dorośli możemy jemu dać, to właśnie przestrzeń, w którym będzie wysłuchane, zrozumiane i zaakceptowane. W zamian otrzymamy zaufanie. W zamian dostaniemy prawdziwy kontakt

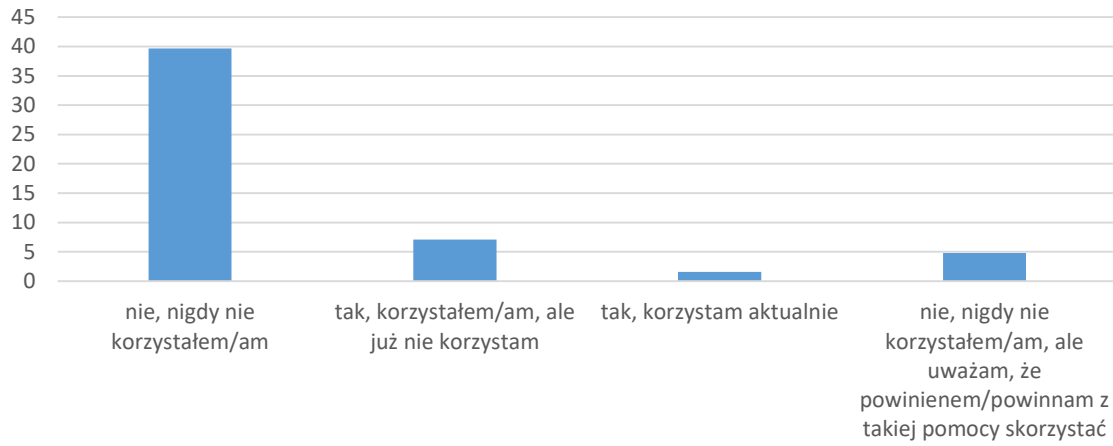
z dzieckiem oraz zdrową i pełną satysfakcji relację w przyszłości.

Relacja, której podstawą jest zaufanie, opiera się przede wszystkim na zdrowej komunikacji z dzieckiem. Wpływa na nią wiele czynników – od sposobu formułowania myśli po aktualny nastrój

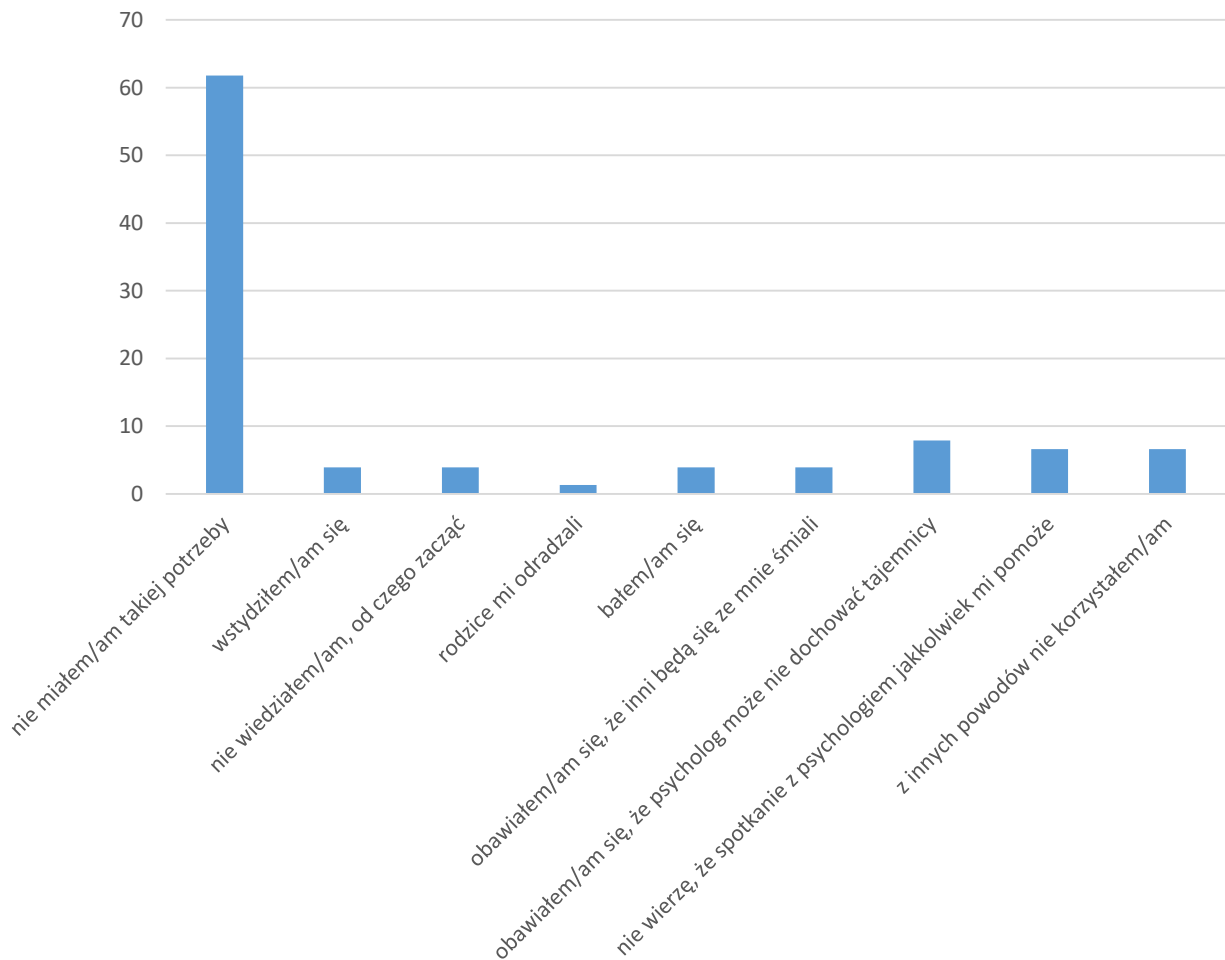
i stan psychofizyczny, który dzieci wyczuwają bardzo łatwo.



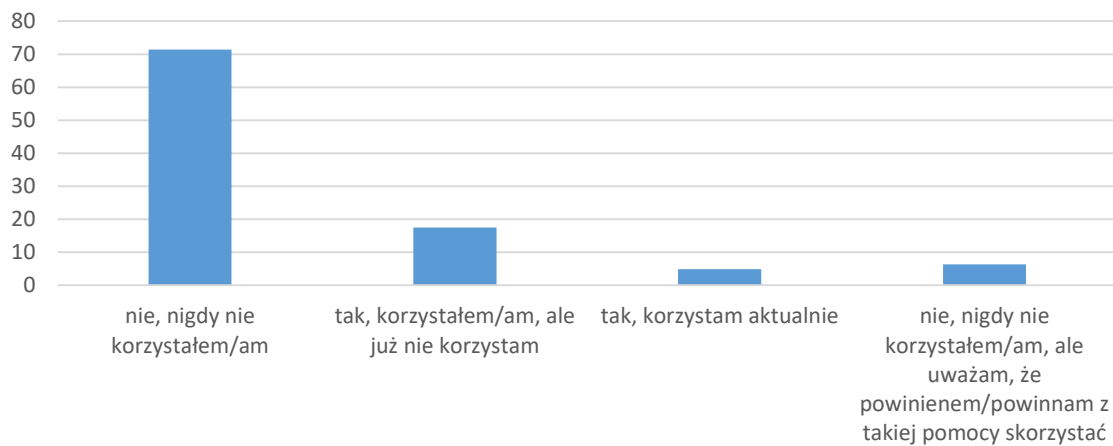
Czy KIEDYKOLWIEK korzystałeś/aś z pomocy psychologa szkolnego, bo miałeś/aś jakiś problem?



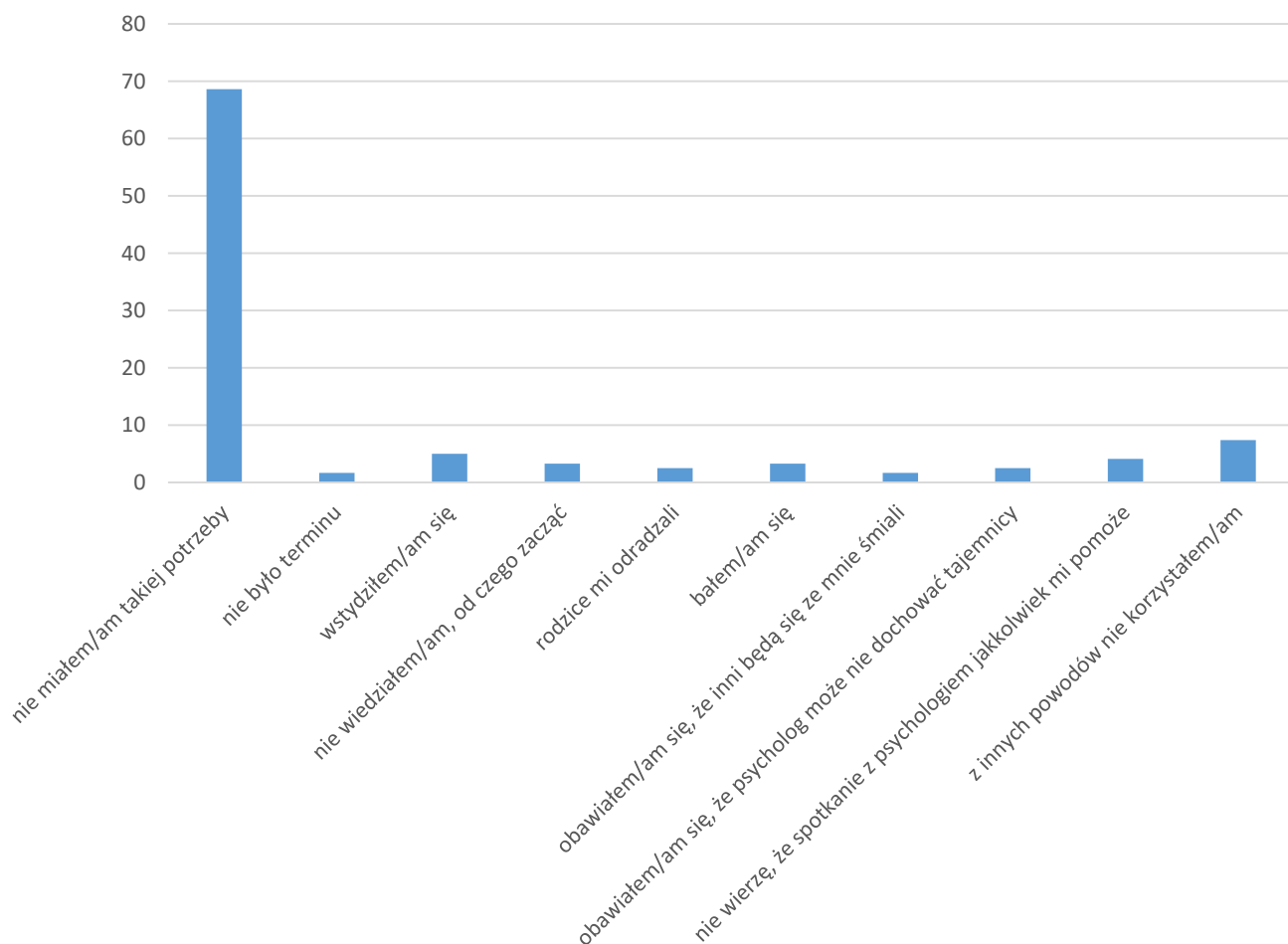
Z jakich powodów nie korzystałeś/aś z pomocy psychologa szkolnego?



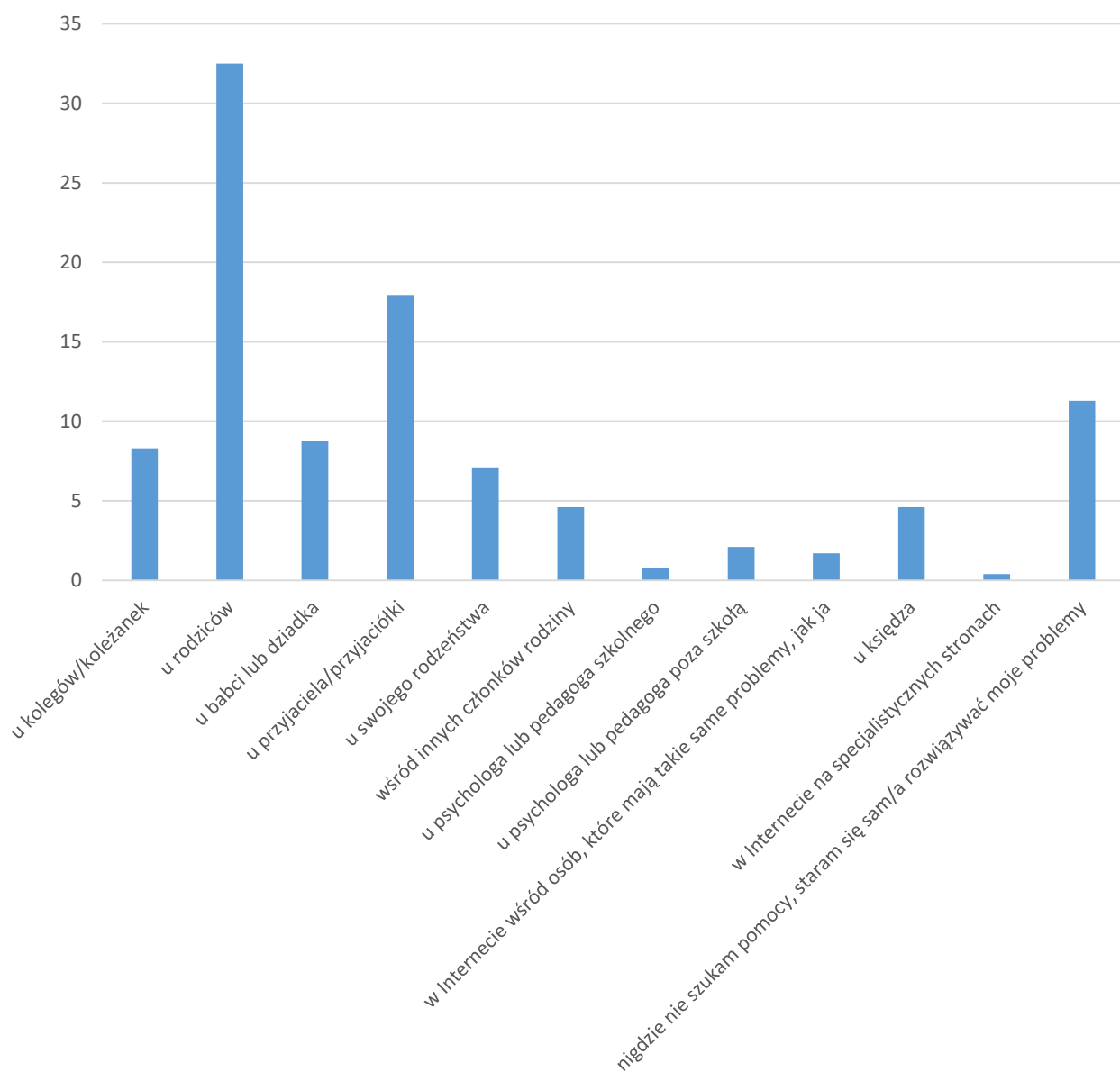
Czy KIEDYKOLWIEK korzystałeś/aś z porad psychologa poza szkołą, bo miałeś/aś jakiś problem



Z jakich powodów nie korzystałeś/aś z pomocy psychologa poza szkołą ?

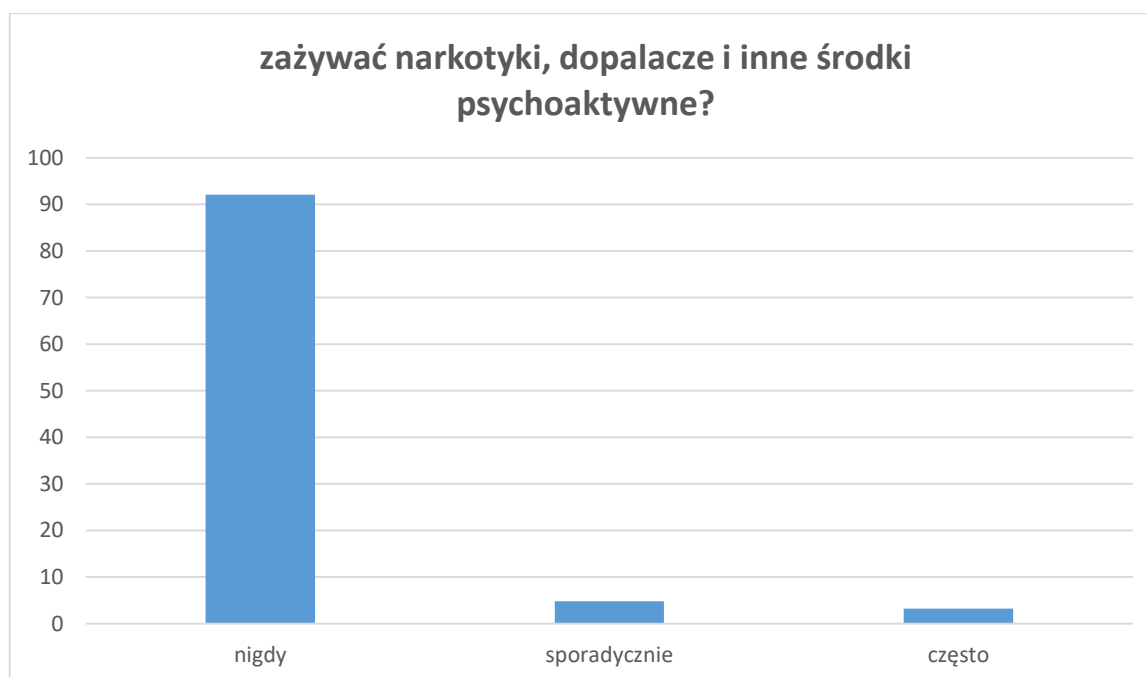
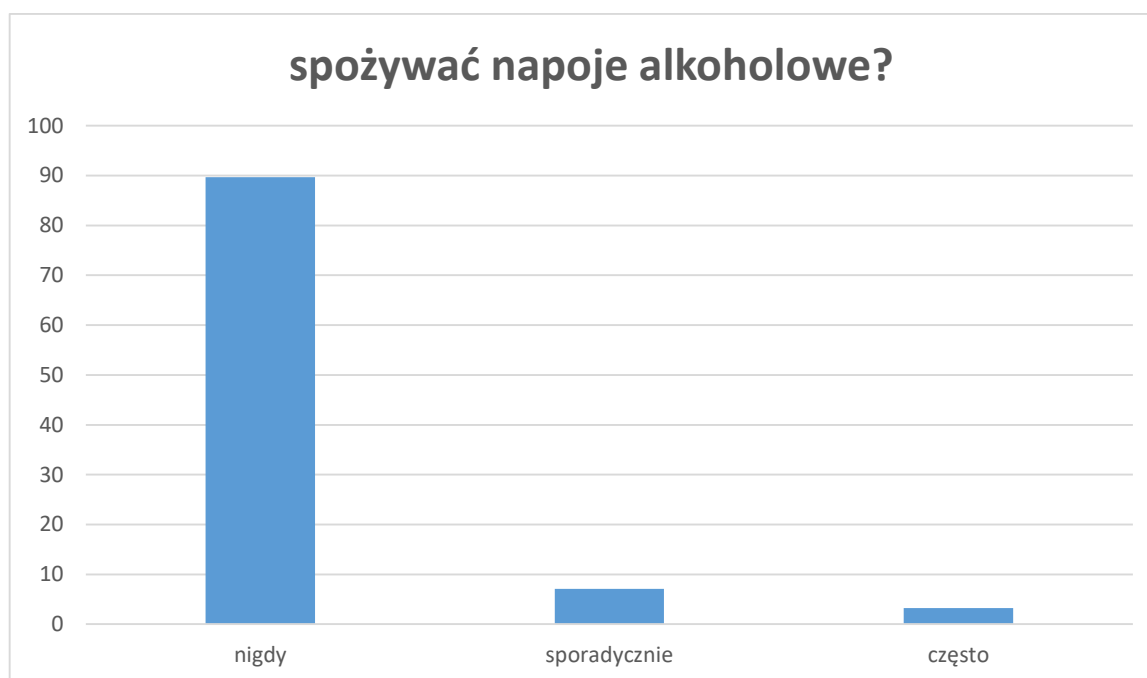


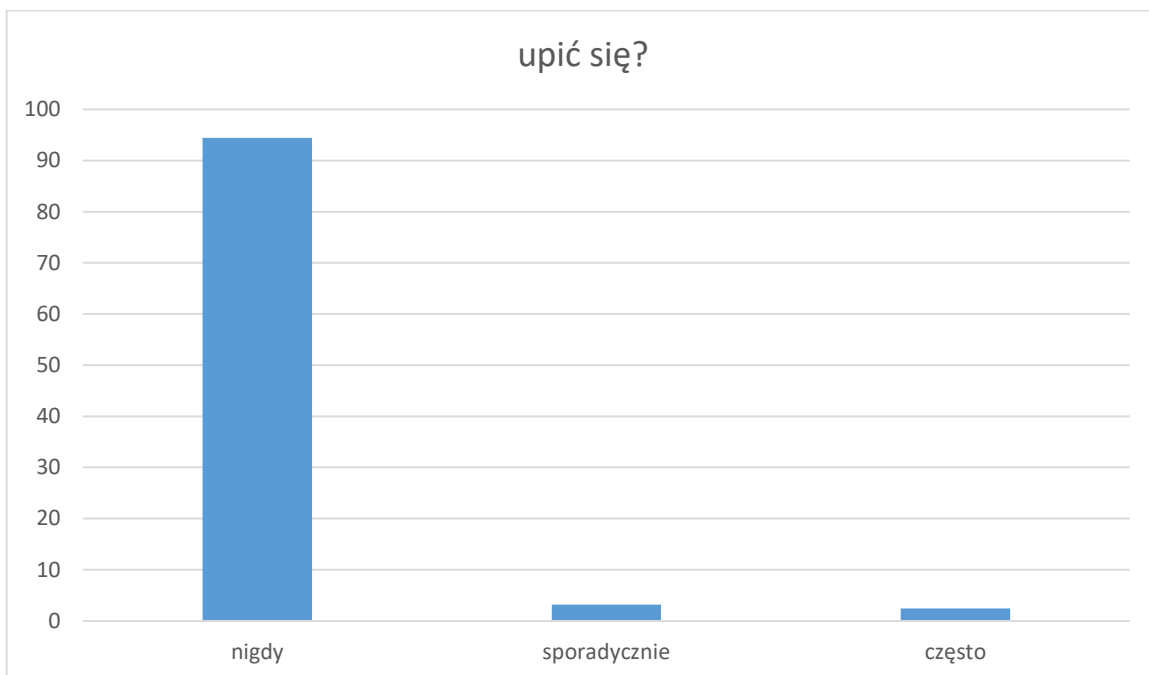
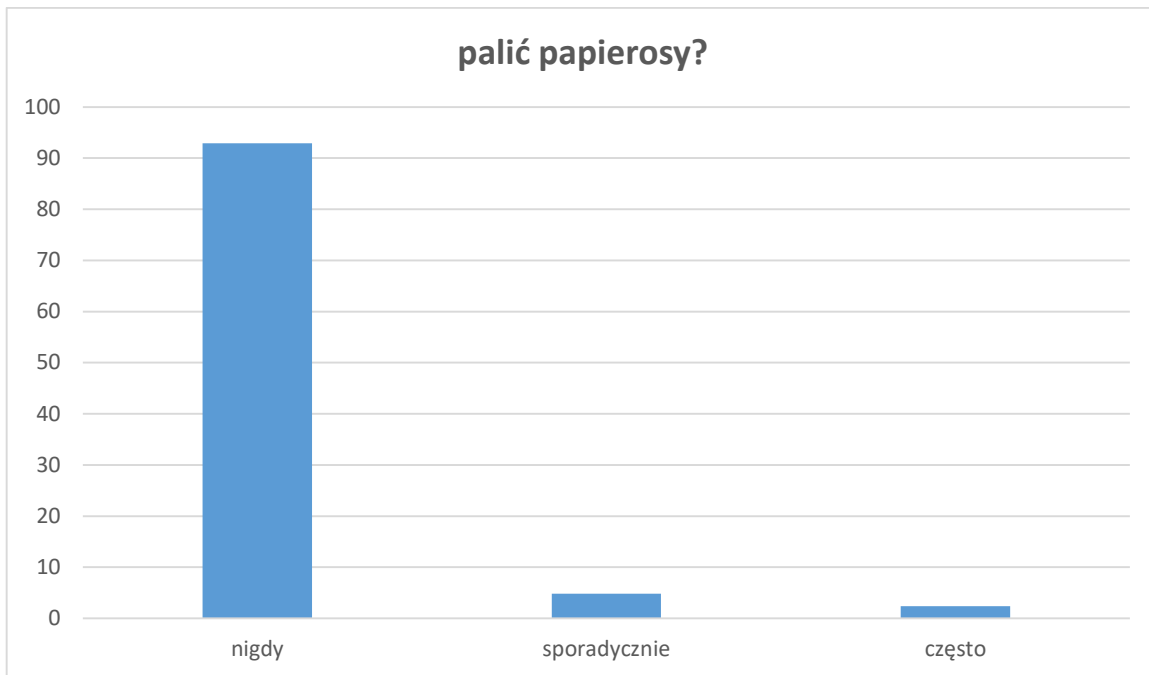
Kiedy masz problem, kiedy jest Ci ciężko i nie wiesz co robić, gdzie, w jakich miejscach, u kogo szukasz pomocy?

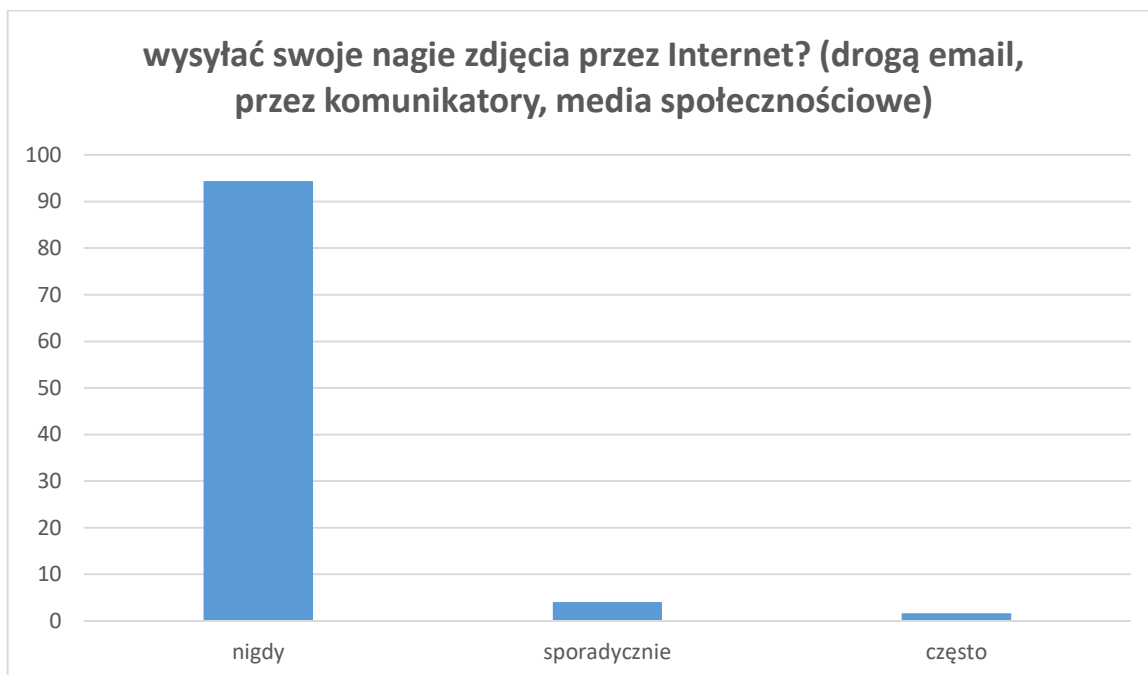
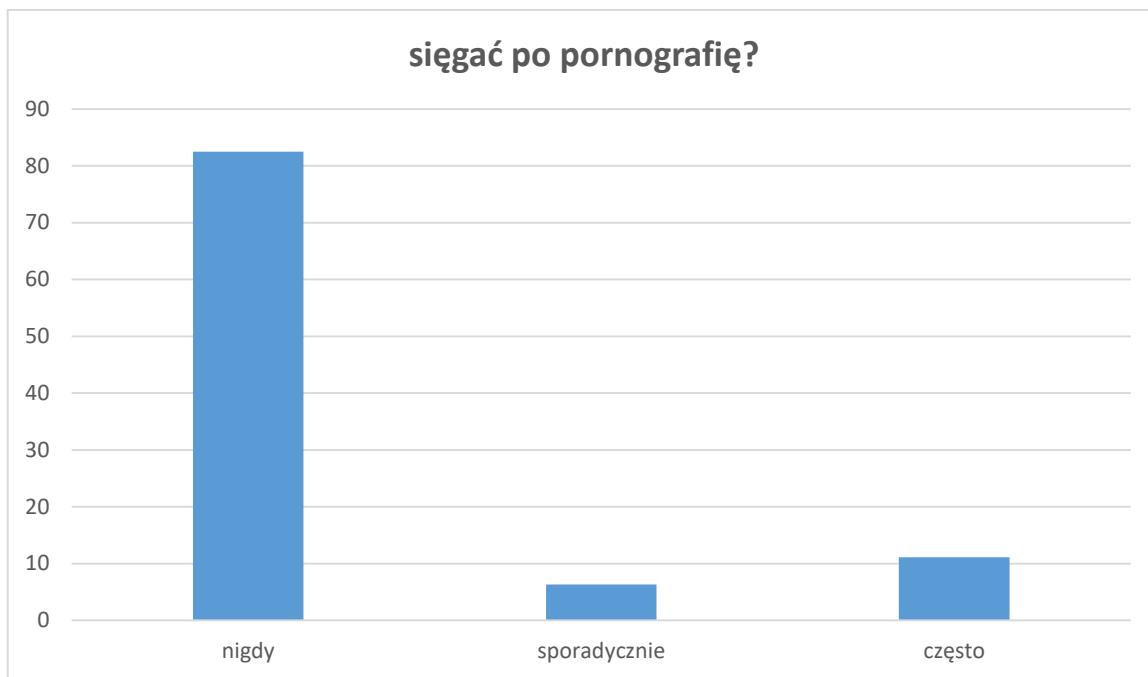


Potrzeba bycia akceptowanym i chęć przynależenia do grupy rówieśniczej staje się coraz silniejsza wraz z dorastaniem. Sam fakt bycia w grupie, jest niezwykle wzmacniający dla dorastającego człowieka, nawet jeśli grupa odniesienia realizuje wartości negatywne, to bardzo trudno jest je odrzucić. Młody człowiek łatwo ulega wpływom i chętnie próbuje nowych rzeczy.

Jak często W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY zdarzyło Ci się:



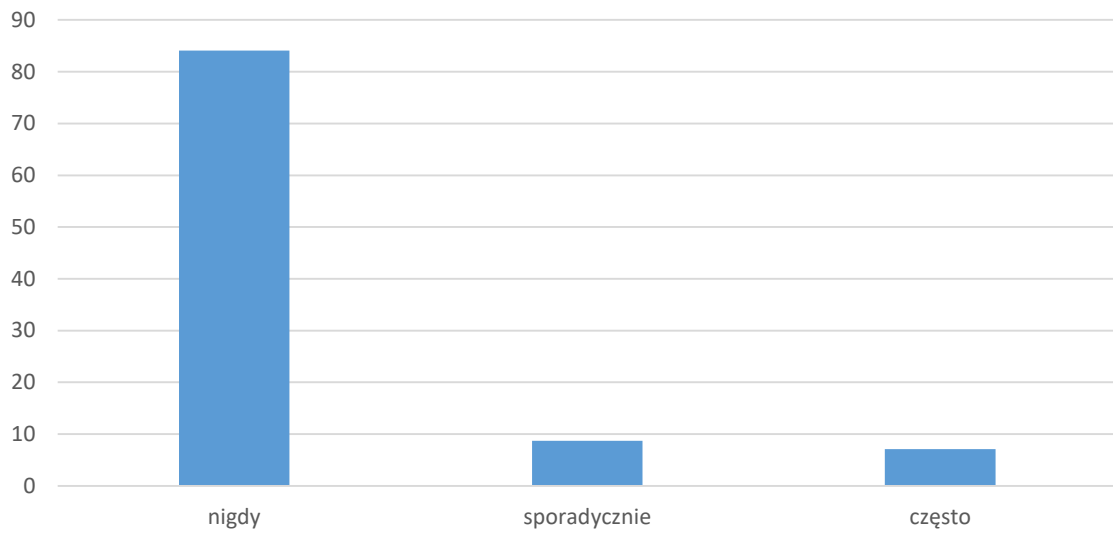




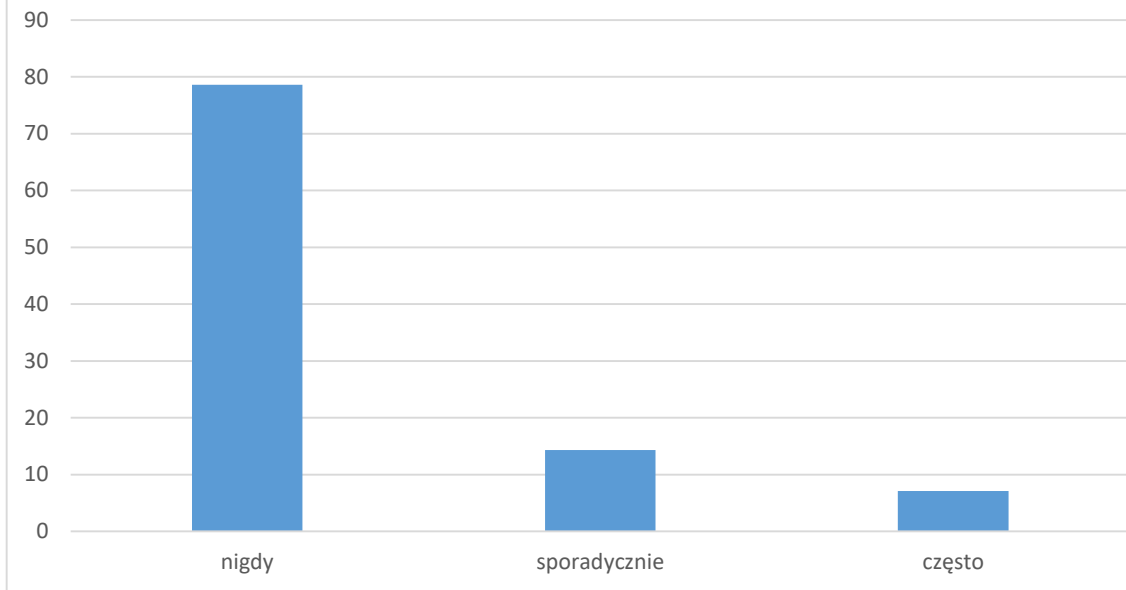
**przesyłać innym nagie zdjęcia innej osoby przez Internet?
(drogą email, przez komunikatory, media społecznościowe)**



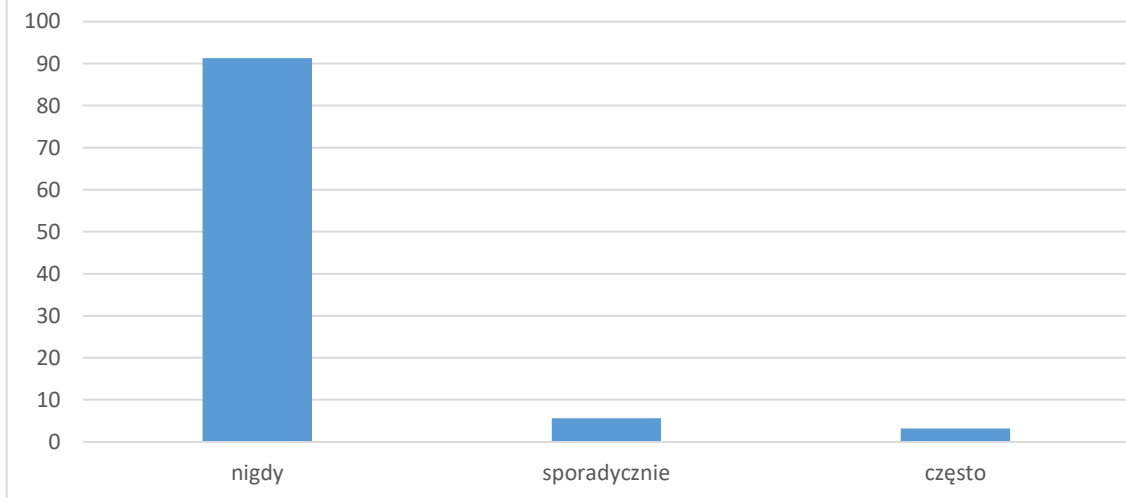
okaleczać swoje ciało (np. ciąć się, przypalać się papierosem)?



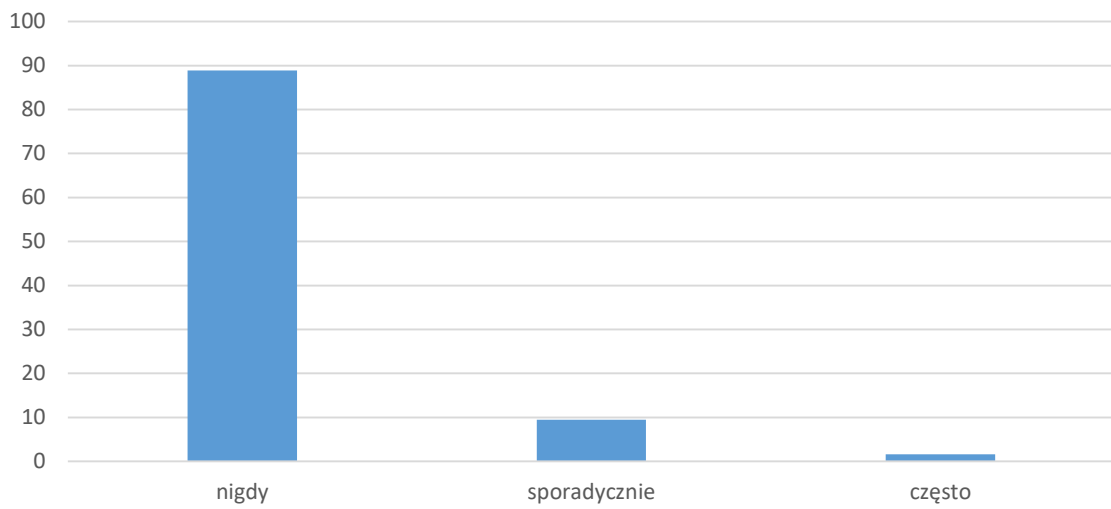
inicjować bójki z innymi?



spożywać leki bez przepisu lekarza w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem (np. w celu odurzania się, zmiany swojego samopoczucia)



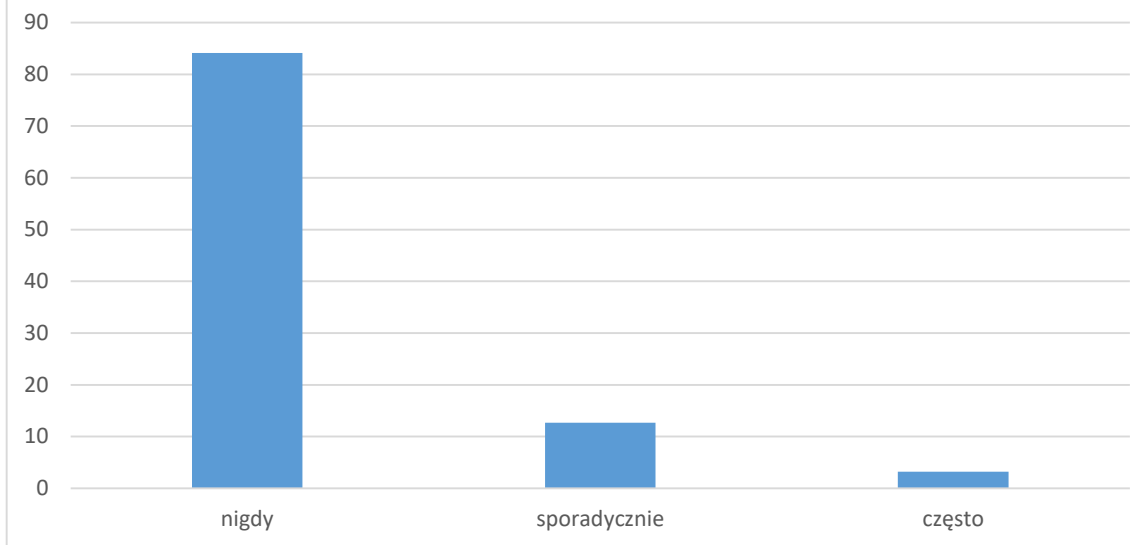
ukraść coś (bez względu na kwotę ukradzonej rzeczy)



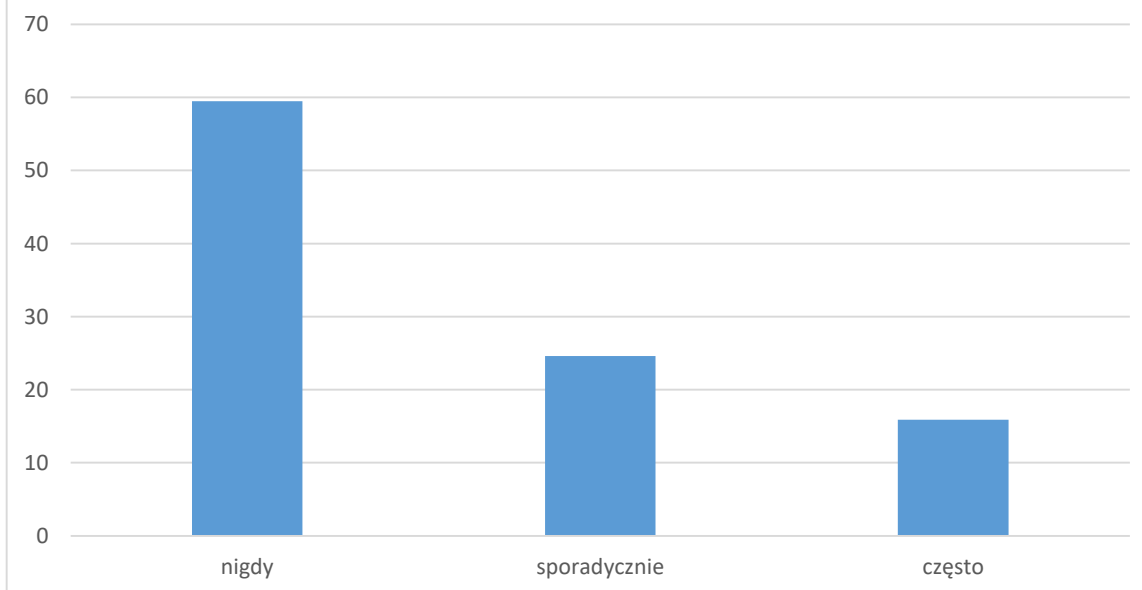
celowo zniszczyć coś komuś lub w przestrzeni publicznej



wagarować, celowo i świadomie opuszczać zajęcia lekcyjne



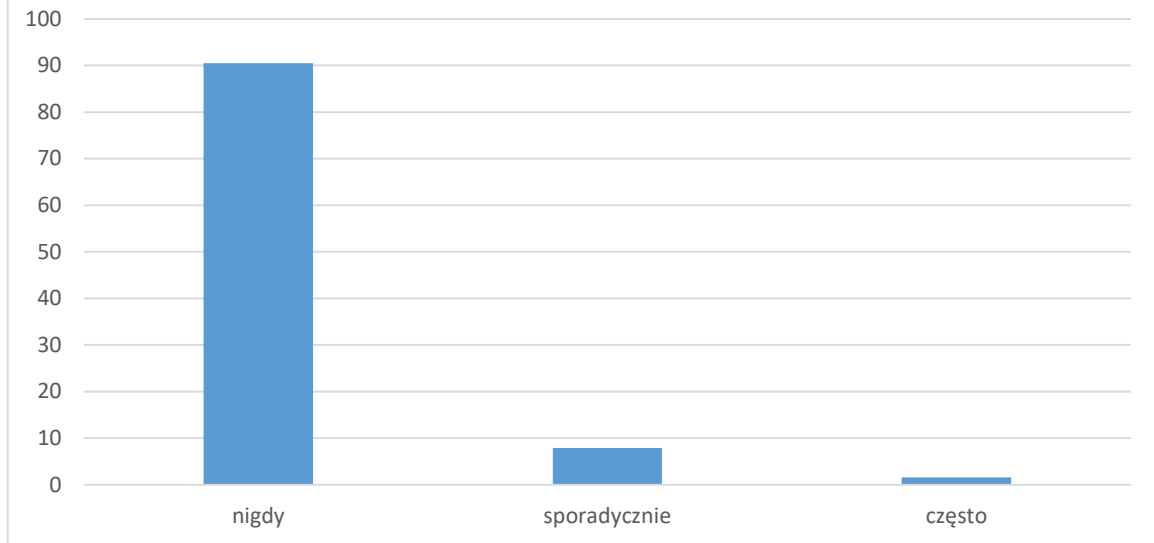
objadanie się / głodzenie się



Chociaż młodzi ludzie uwielbiają dzielić się swoim życiem online, ważne jest, aby pomagać im w podejmowaniu dobrych decyzji dotyczących tego, co i komu udostępniają. Udostępnianie danych osobowych, które mogą ułatwić komuś znalezienie miejsca zamieszkania lub pójścia do szkoły, może narazić ich na niebezpieczeństwo w prawdziwym świecie. Może również narazić ich na kradzież tożsamości, a nawet uwodzenie w Internecie, jeśli będą dzielić się z kimś, kto może mieć złe intencje.

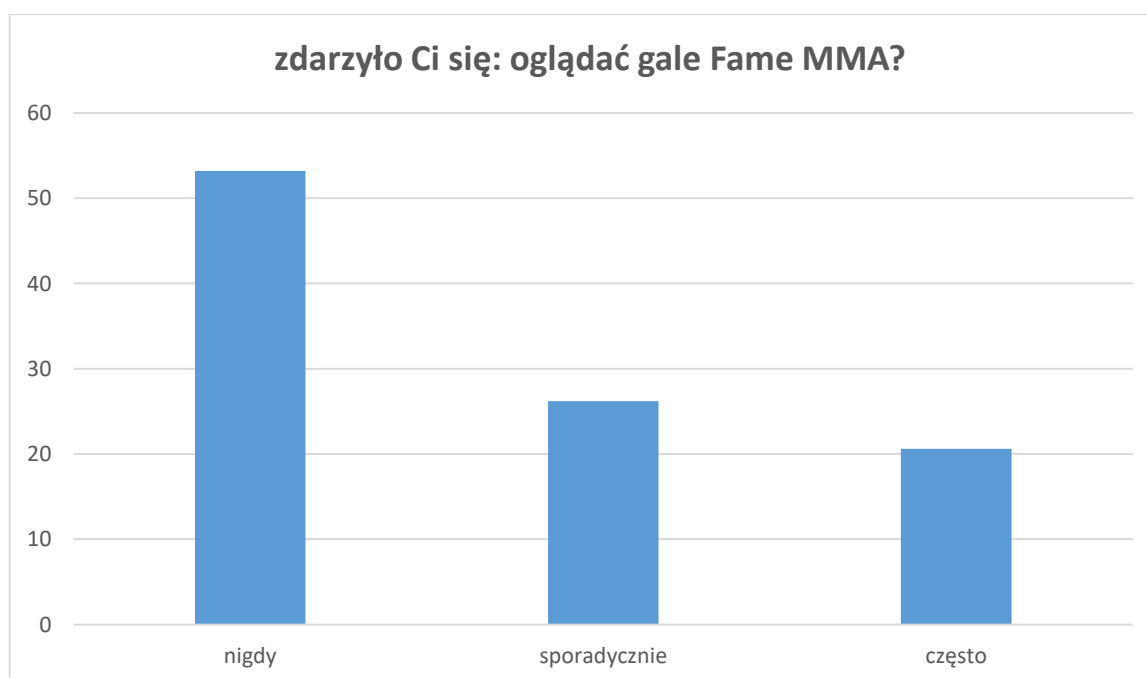
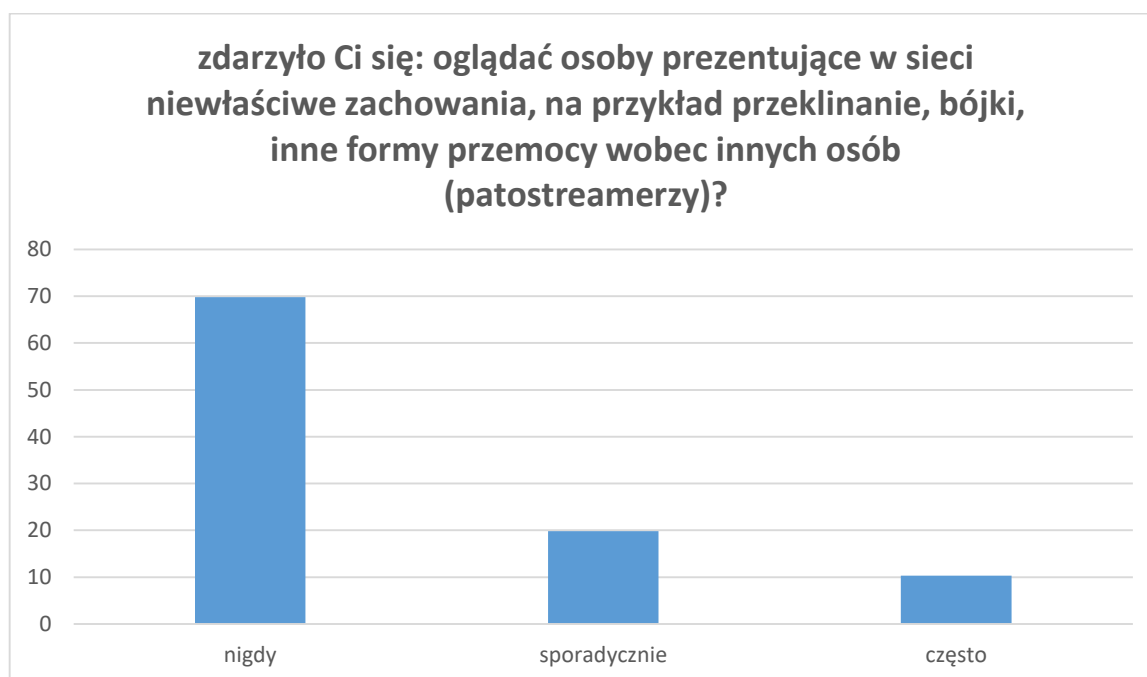
Jak często W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY zdarzyło Ci się:

udostępniać wrażliwe dane na swój temat w sieci? (adres zamieszkania, numer telefonu i inne)?

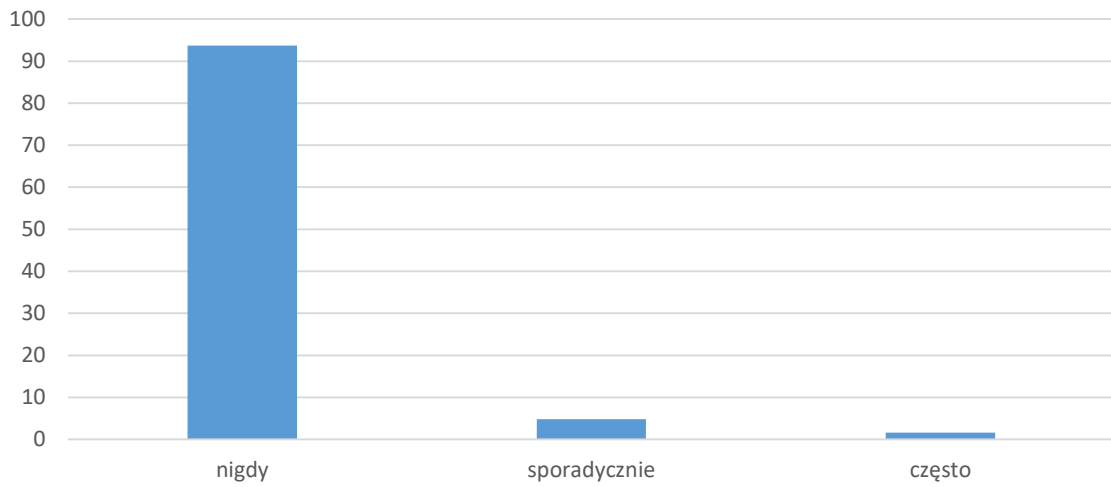


Niebezpieczne treści negatywnie wpływają na przebieg rozwoju emocjonalnego, poznawczego oraz społecznego. To jak silnie mogą oddziaływać na daną osobę zależy od wielu czynników. Wpływa na to nie tylko treść, ale także wiek, sytuacja życiowa, osobowość, środowisko. Ta sama treść może u jednej osoby wywołać jedynie dyskomfort czy oburzenia, a u innej przyczyni się do większych szkód psychicznych. Dziecko spotykające się w internecie z przemocą może uczyć się agresywnych postaw wobec innych oraz przejawiać niższą wrażliwość na krzywdę. Obrazy takie mogą także wywoływać lęk i niepokój. Szkodliwe treści sprzyjają demoralizacji oraz wpływają na pojawienie się zachowań ryzykownych i antyspołecznych.

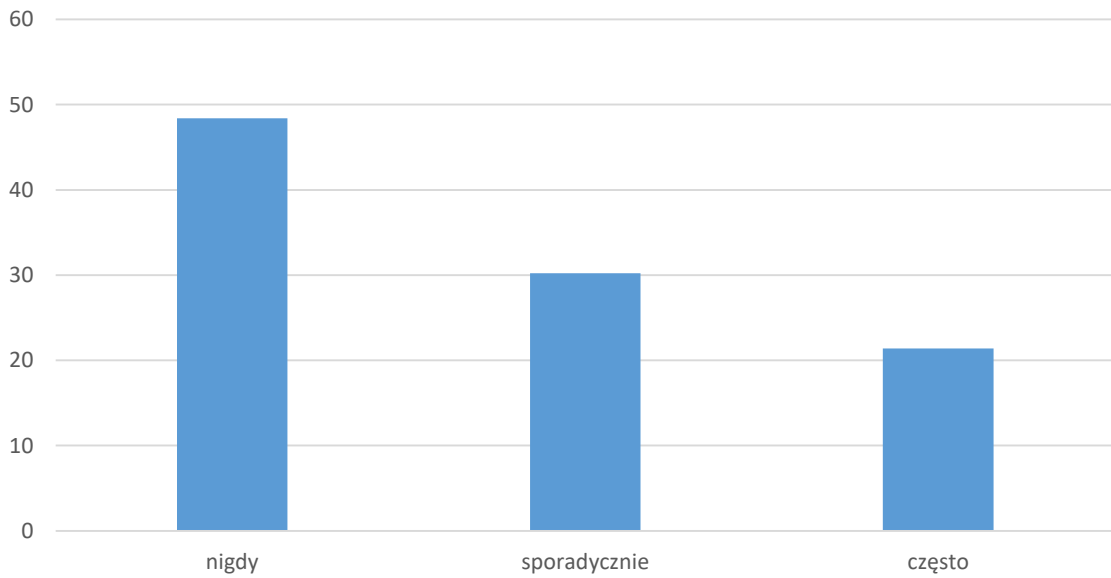
Jak często W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY



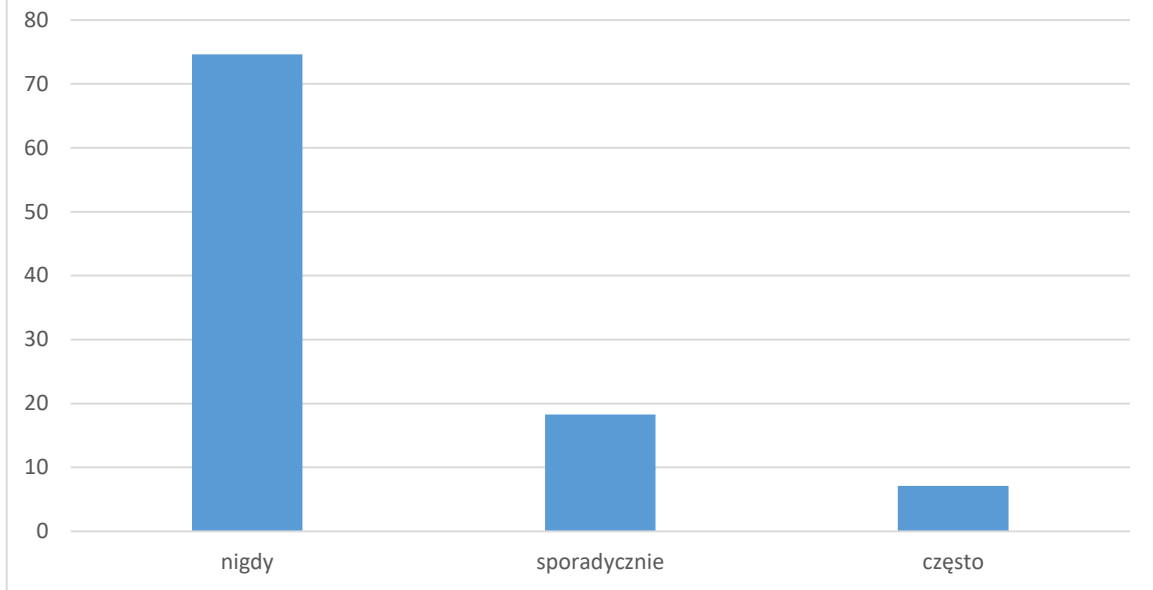
zdarzyło Ci się: brać udział w wyzwaniach internetowych (challengach), które mogły zagrażać Twojemu życiu lub zdrowiu??



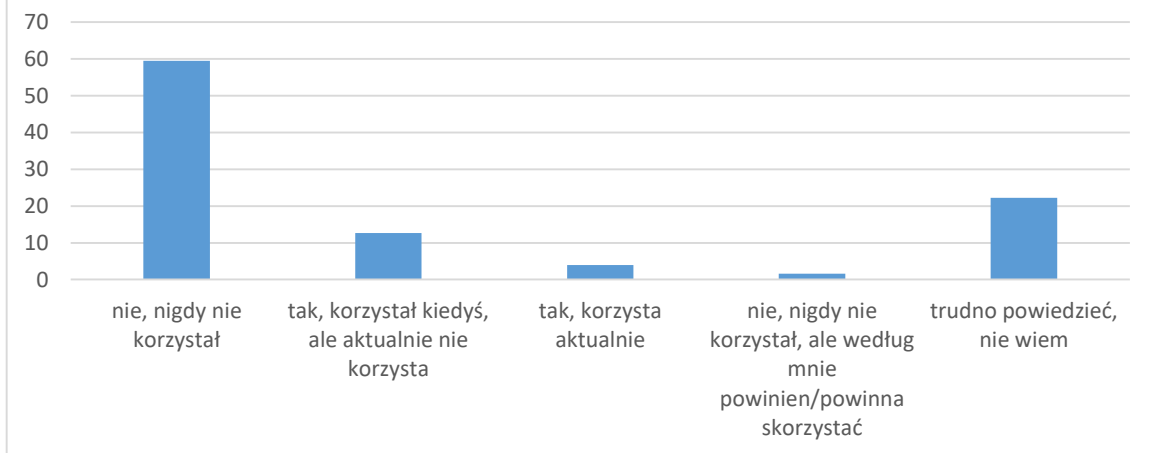
dokonywać zakupów w grach



hejtować kogoś

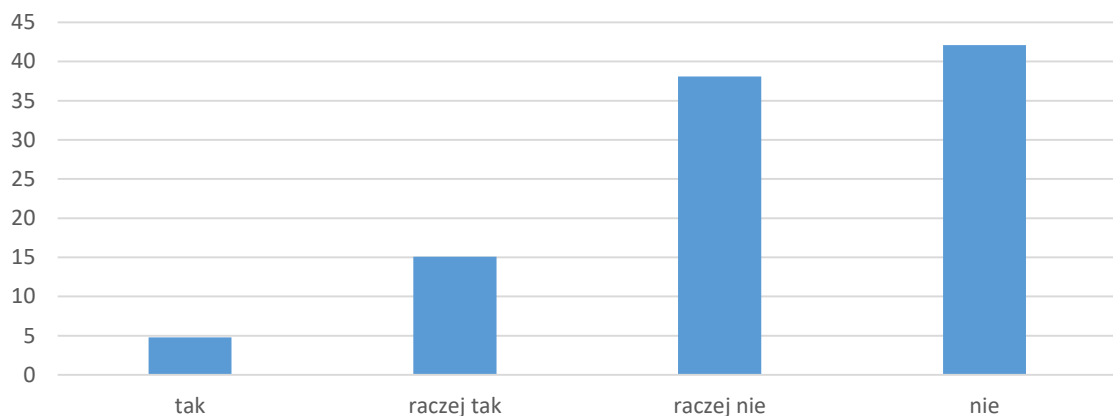


Czy ktoś z Twojej najbliższej rodziny (mama, tata, rodzeństwo) KIEDYKOLWIEK korzystał ze wsparcia psychologa z powodu obniżonego zdrowia psychicznego, depresji, złych stanów emocjonalnych?

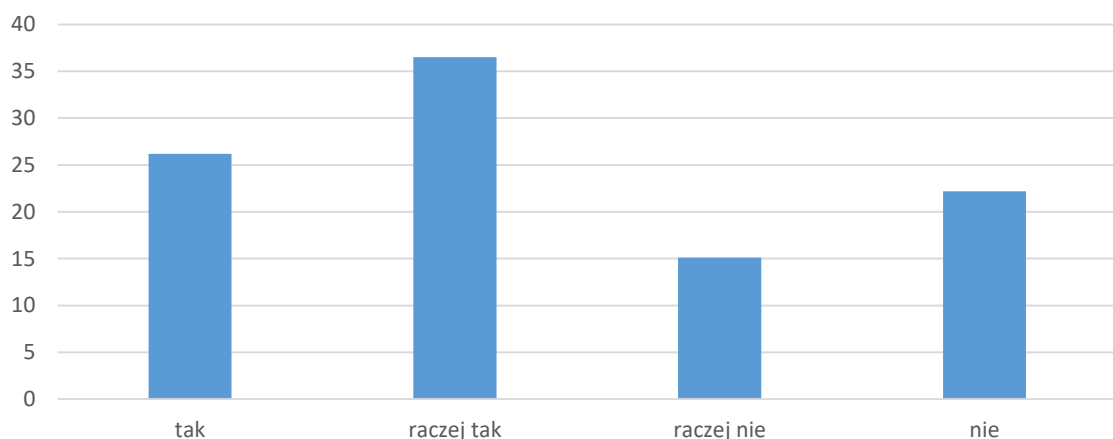


Adekwatna samoocena ma ogromny wpływ na radzenie sobie z niepowodzeniami, jak również z sukcesami. Dziecko, które cechuje się zdrowym poczuciem własnej wartości, w sytuacji niepowodzenia jest w stanie zareagować w sposób zrównoważony. Dziecko z niską samooceną będzie generalizowało negatywny wynik na całą swoją tożsamość.

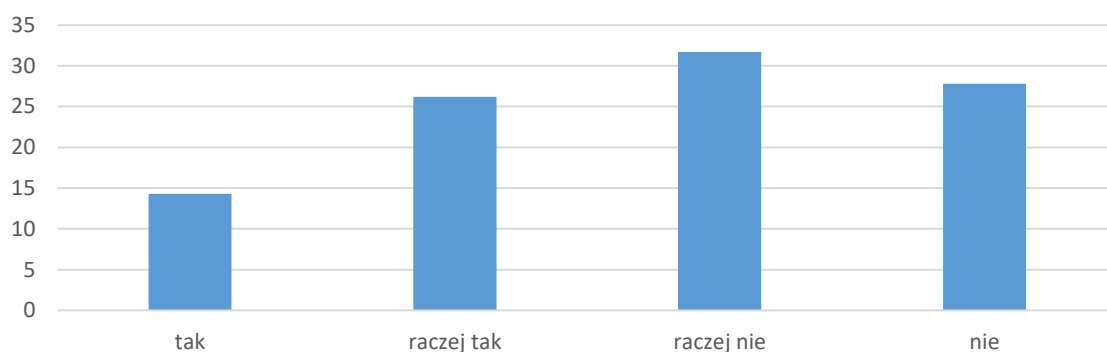
Zazwyczaj, gdy znajduję się w bardzo kłopotliwej dla mnie sytuacji (np. jestem nieprzygotowany do lekcji i zostałem wezwany do odpowiedzi albo muszę się przyznać do kłamstwa), to: znajduję jakieś rozwiązanie



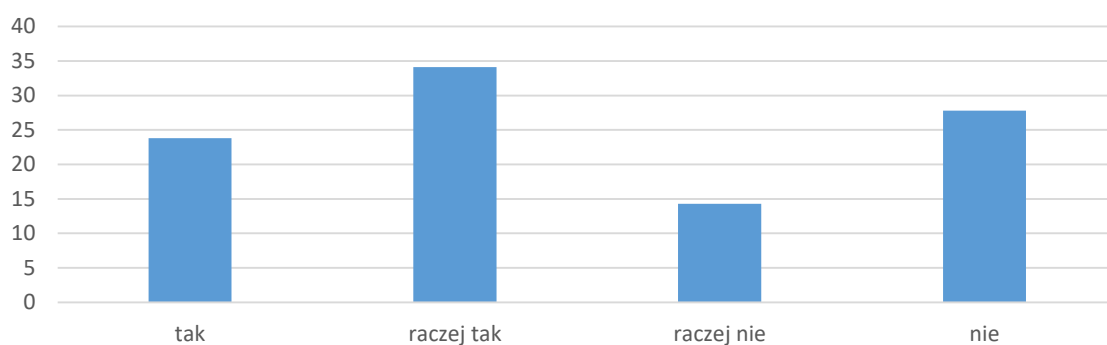
Zazwyczaj, gdy znajduję się w bardzo kłopotliwej dla mnie sytuacji (np. jestem nieprzygotowany do lekcji i zostałem wezwany do odpowiedzi albo muszę się przyznać do kłamstwa), to: tracę głowę



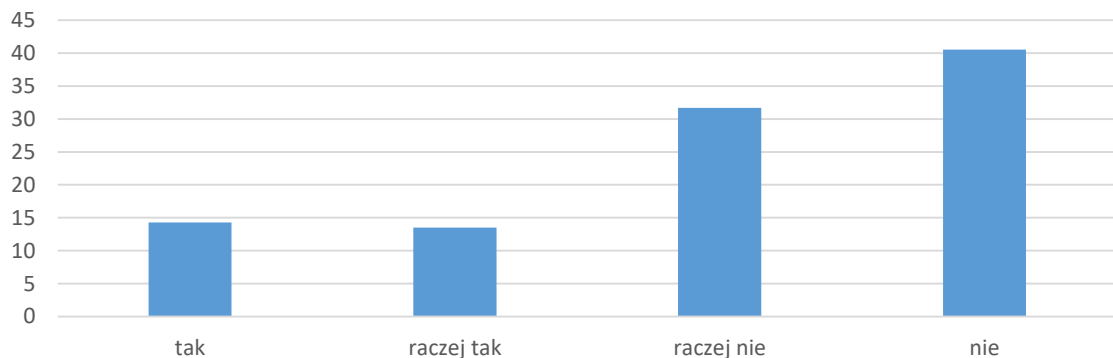
Zazwyczaj, gdy znajduję się w bardzo kłopotliwej dla mnie sytuacji (np. jestem nieprzygotowany do lekcji i zostałem wezwany do odpowiedzi albo muszę się przyznać do kłamstwa), to: maksymalnie się koncentruję



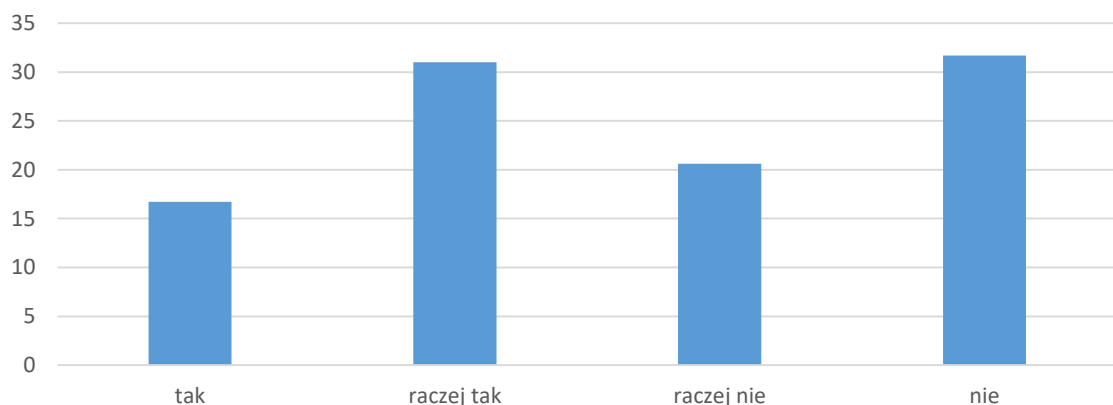
Zazwyczaj, gdy znajduję się w bardzo kłopotliwej dla mnie sytuacji (np. jestem nieprzygotowany do lekcji i zostałem wezwany do odpowiedzi albo muszę się przyznać do kłamstwa), to: nie wiem, co mam zrobić



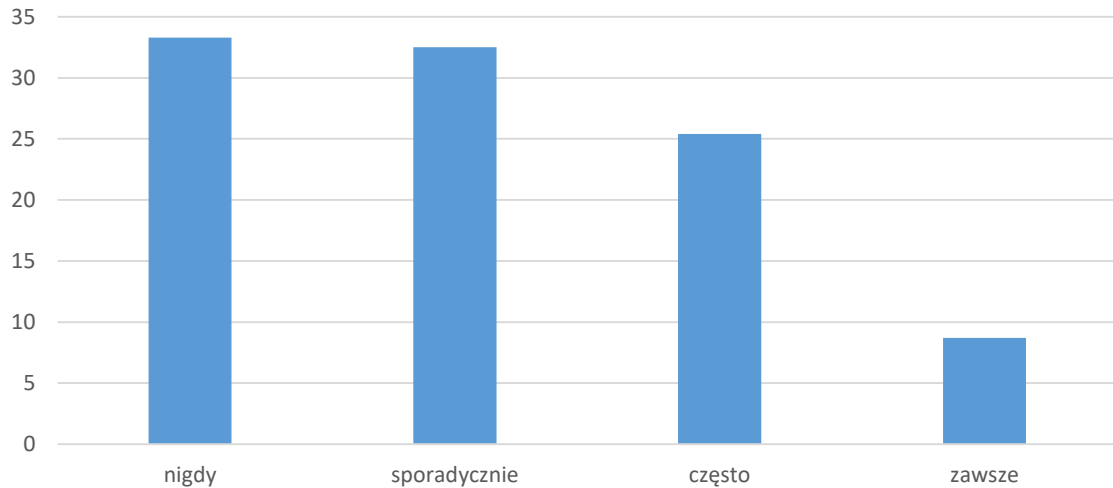
Zazwyczaj, gdy znajduję się w bardzo kłopotliwej dla mnie sytuacji (np. jestem nieprzygotowany do lekcji i zostałem wezwany do odpowiedzi albo muszę się przyznać do kłamstwa), to: mogę polegać na sobie



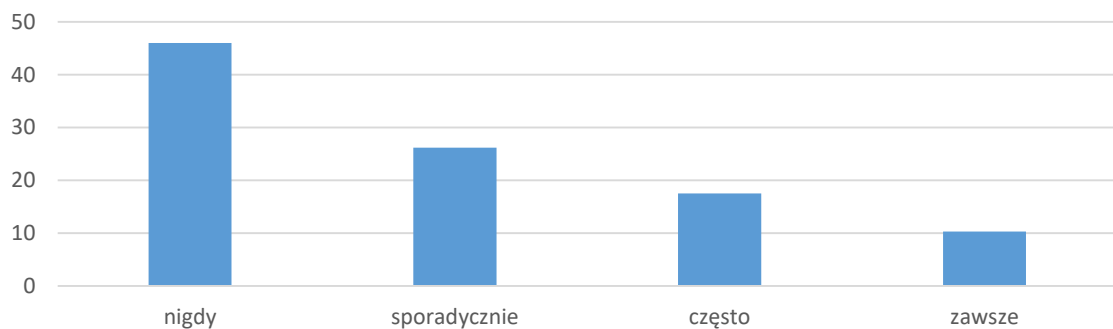
Zazwyczaj, gdy znajduję się w bardzo kłopotliwej dla mnie sytuacji (np. jestem nieprzygotowany do lekcji i zostałem wezwany do odpowiedzi albo muszę się przyznać do kłamstwa), to: spodziewam się niepowodzenia



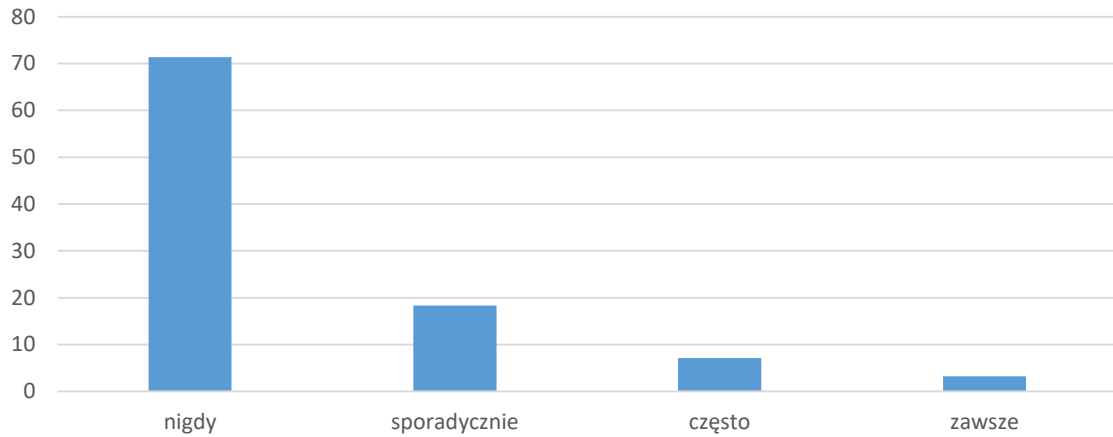
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: odczuwałeś/aś samotność?



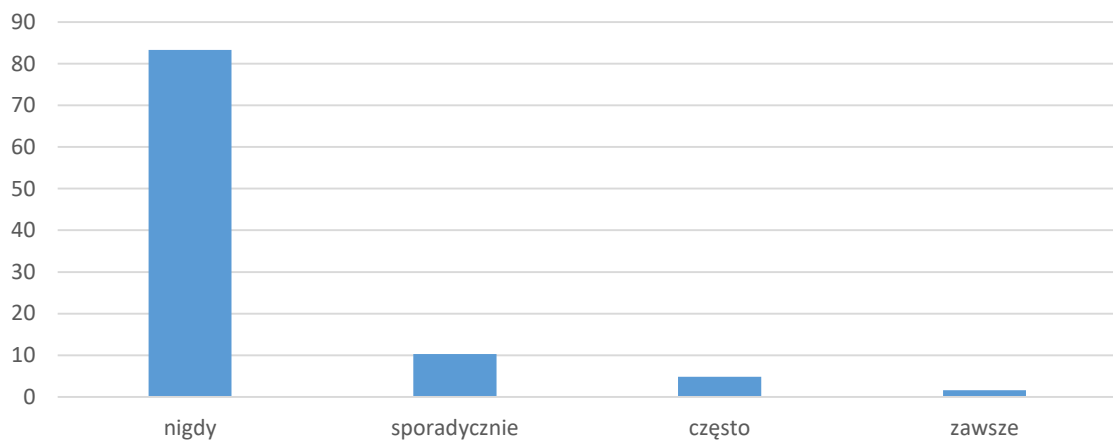
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: czułeś/aś się gorzej psychicznie?



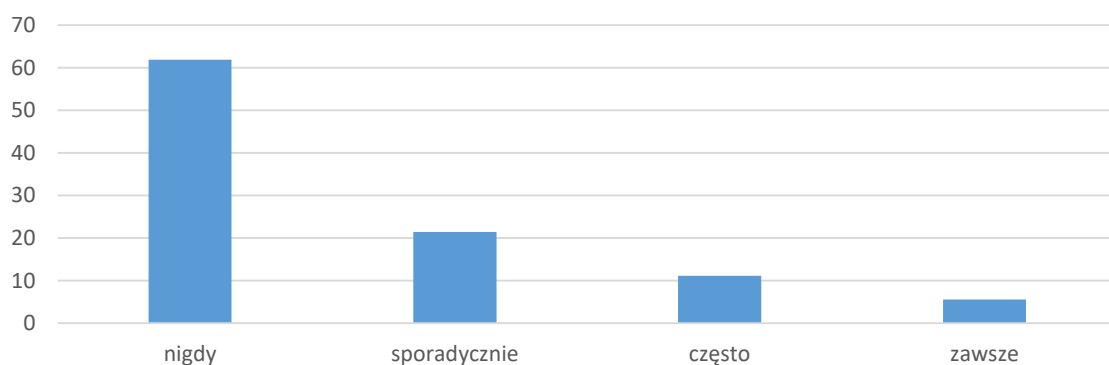
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: czułeś/aś, że rodzice Cię zaniedbują?



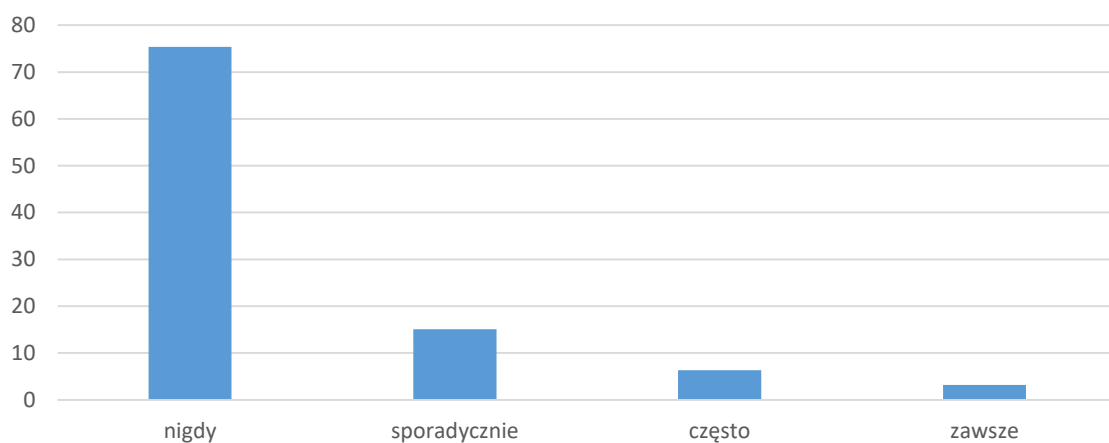
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: doświadczałeś/aś przemocy w rodzinie?



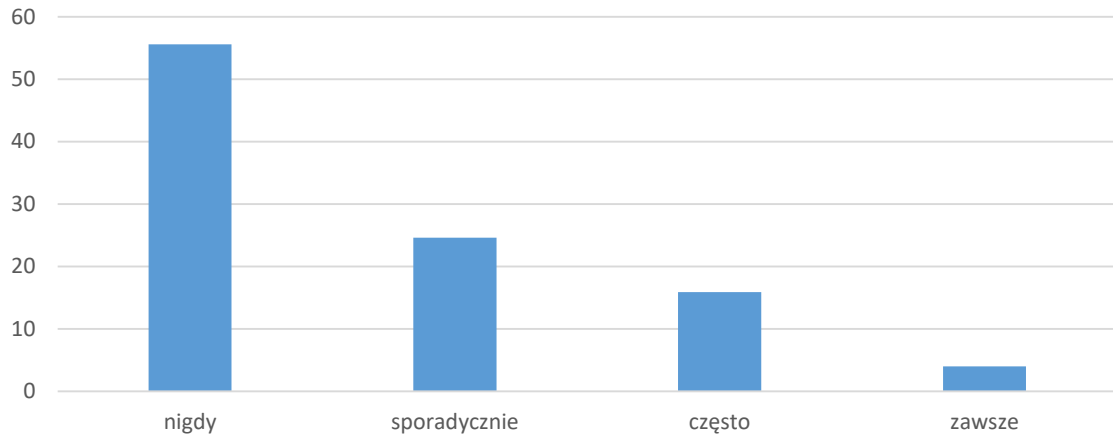
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: doświadczałeś/aś przemocy ze strony kolegów i koleżanek?



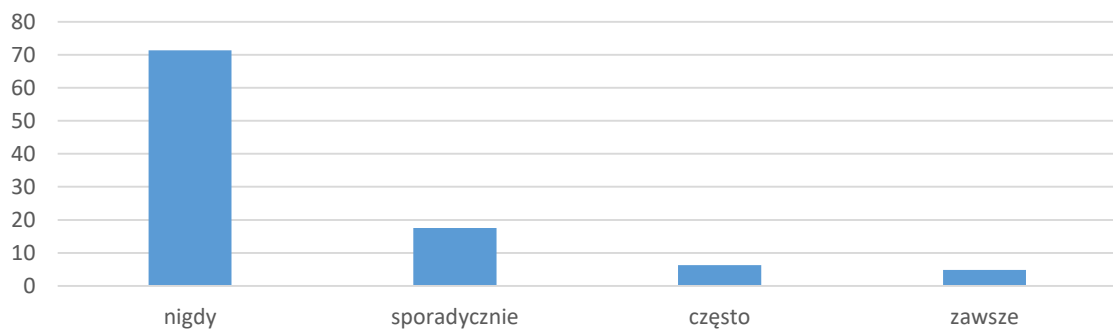
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: doświadczałeś/aś cyberprzemocy?



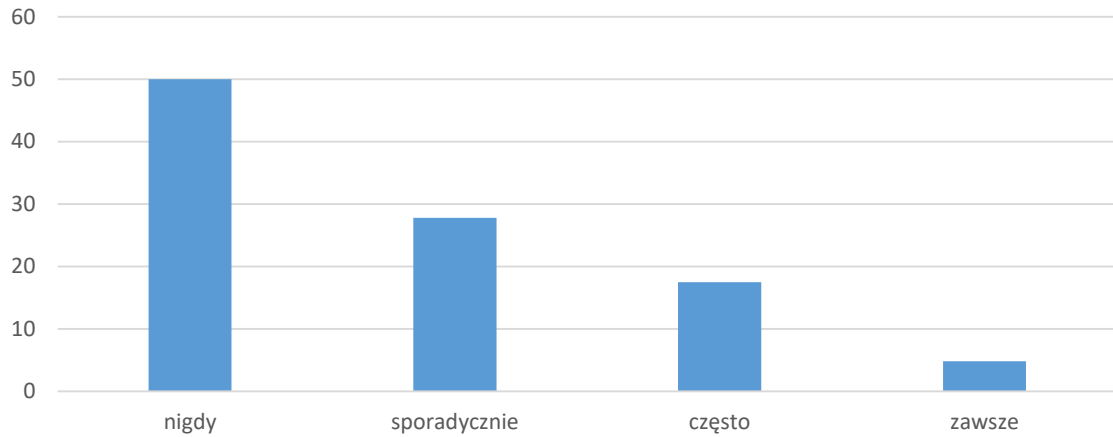
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: odczuwałeś/aś przemoc ekranowe?



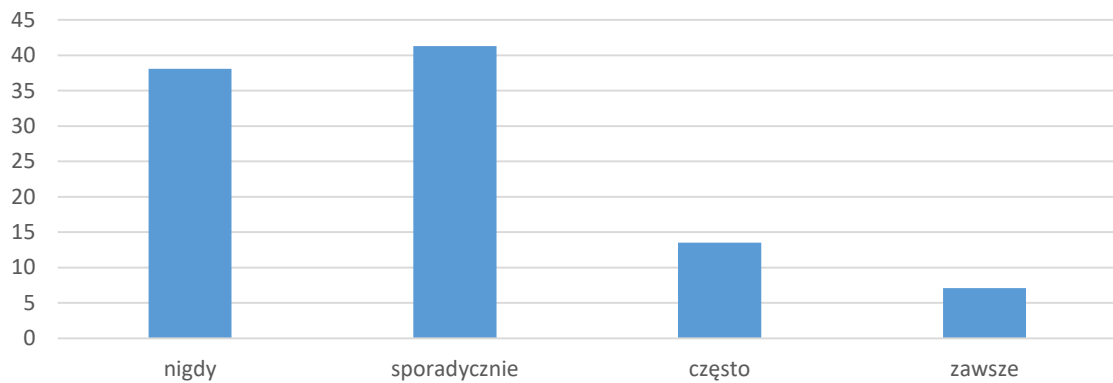
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: miałeś/aś myśli samobójcze?



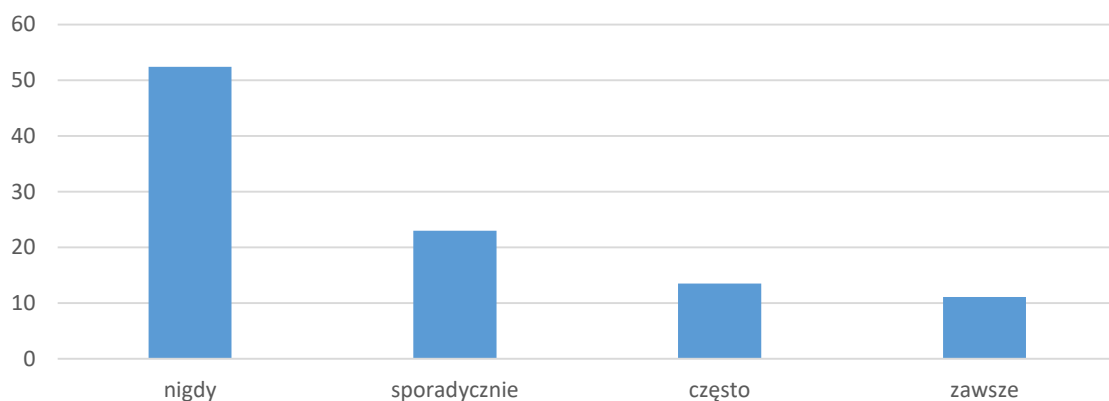
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: czułeś/aś się uzależniona od technologii?



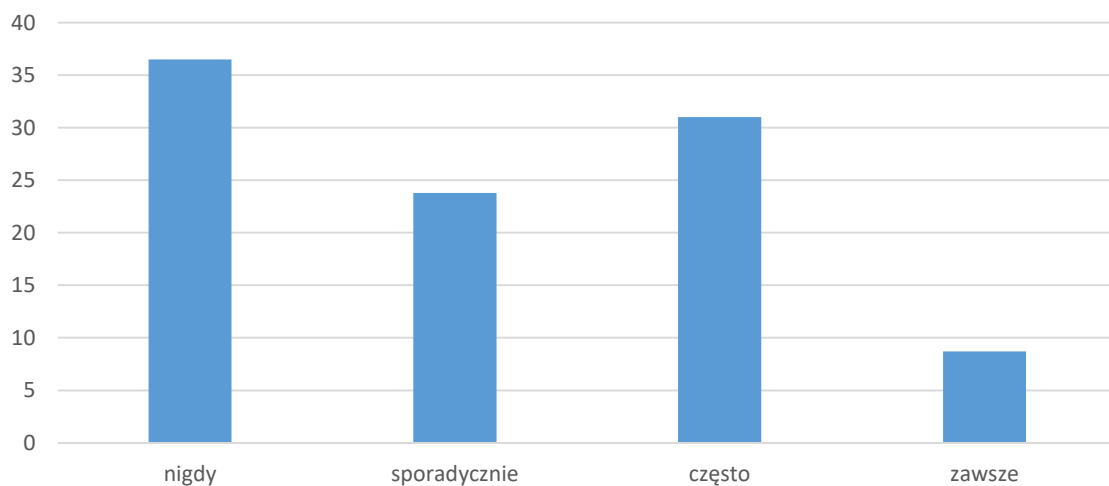
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: dochodziło w Twojej rodzinie do kłótni i nieporozumień?



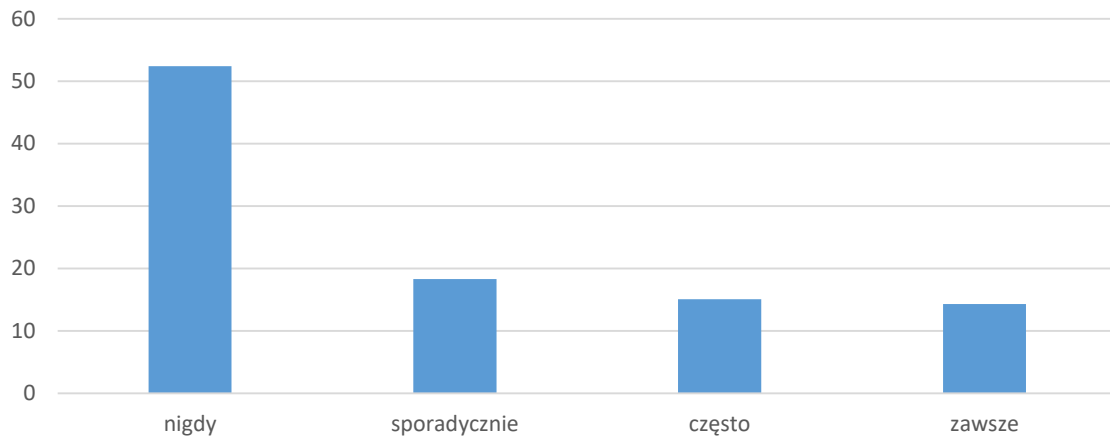
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: nie akceptowałeś/aś tego, kim jesteś lub jak wyglądasz?



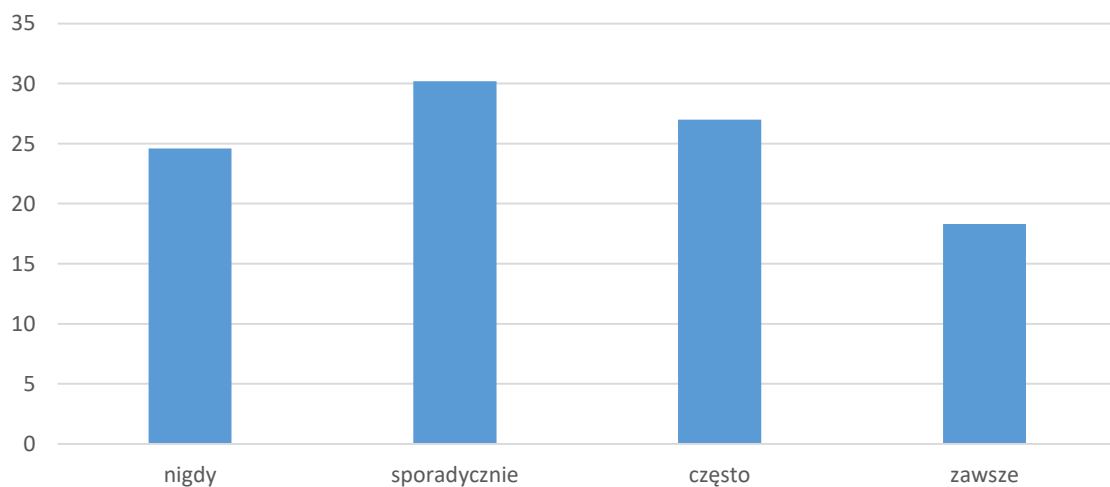
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: miałeś/aś kłopoty ze snem?



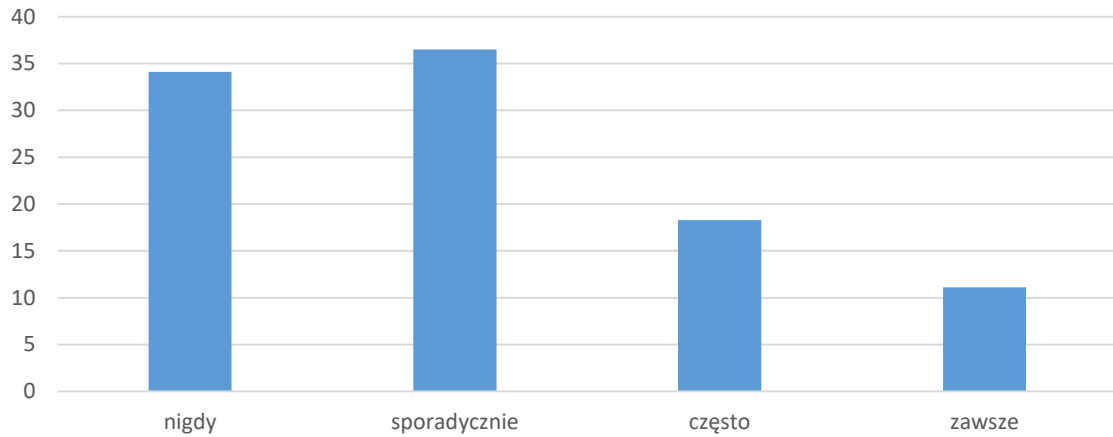
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: nie miałeś/aś chęci do życia?



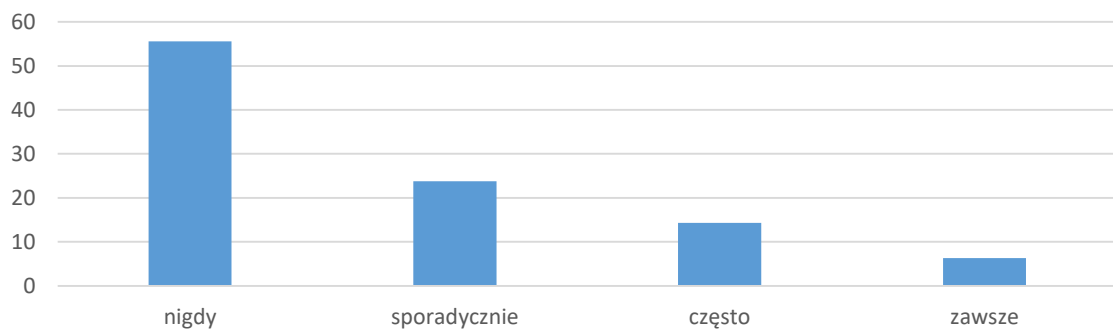
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: nic Ci się nie chciało robić?



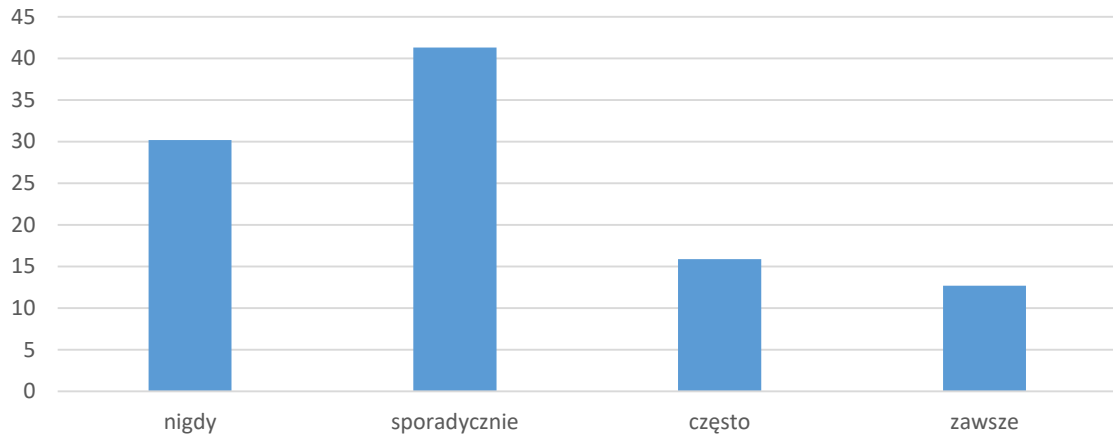
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: miałeś/aś kłopoty w nauce?



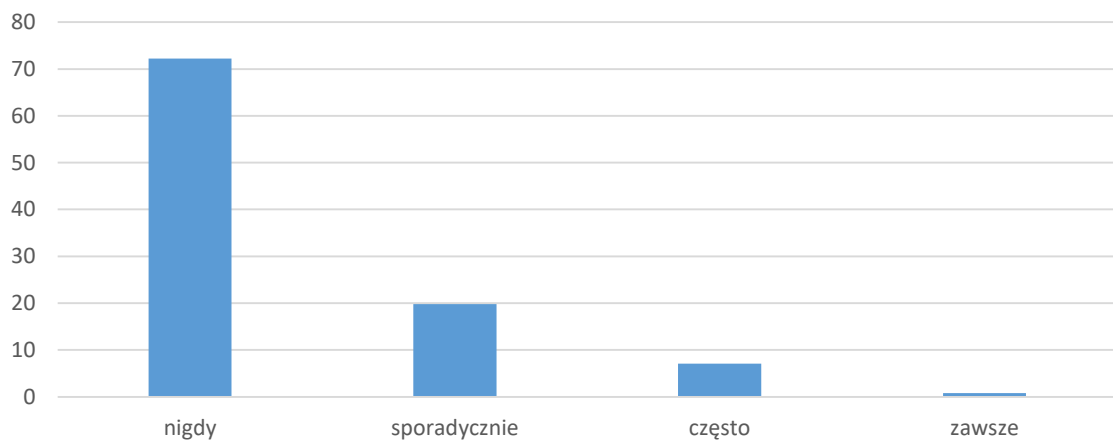
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: odczuwałeś/aś presję ze strony Twoich kolegów/koleżanek?



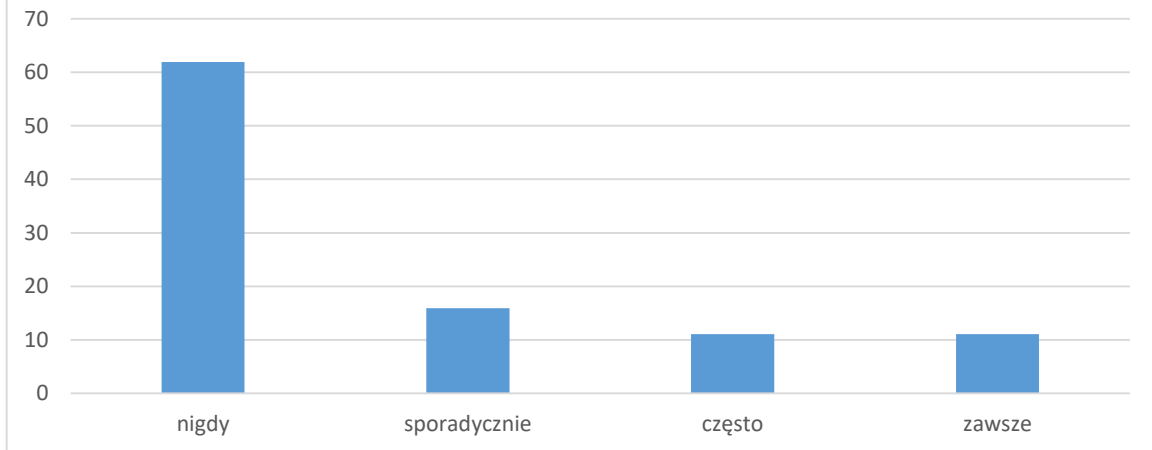
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: nie potrafiłeś/aś się skoncentrować?



Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: opuszczałeś/aś zajęcia szkolne?



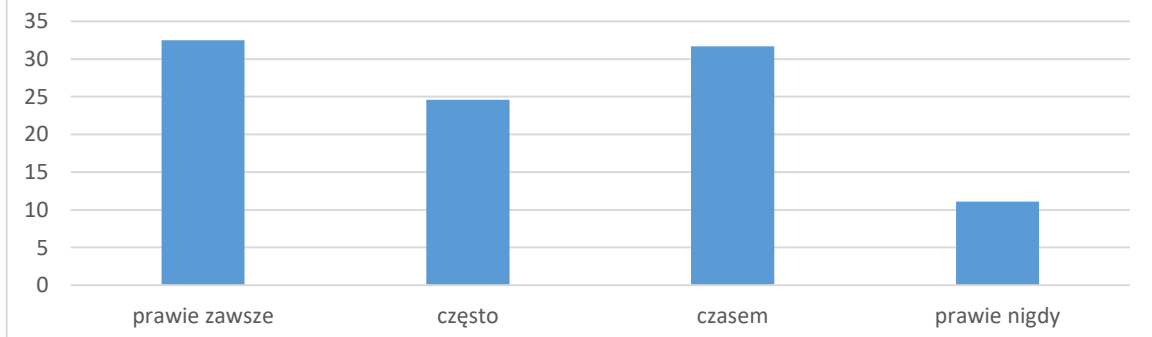
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy: nic nie jadłeś/aś lub jadłeś/aś bez kontroli?



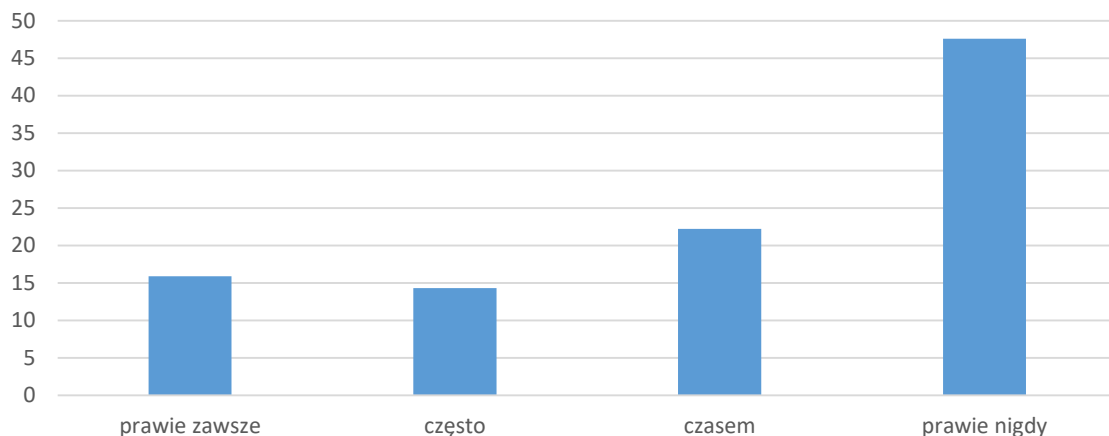
Chcemy, żeby nasze dziecko było odpowiedzialne za zdrowie oraz życie swoje i innych, żeby w podejmowaniu wyborów kierowało się dobrem nie tylko swoim, ale także społecznym, potrafiło – w duchu odpowiedzialności – rozwiązywać konflikty.

Codziennie sytuacje, w których rodzic nazywa emocje i pozostawia dziecku pole do samodzielnego podejmowania decyzji, to skuteczny sposób uczenia odpowiedzialności.

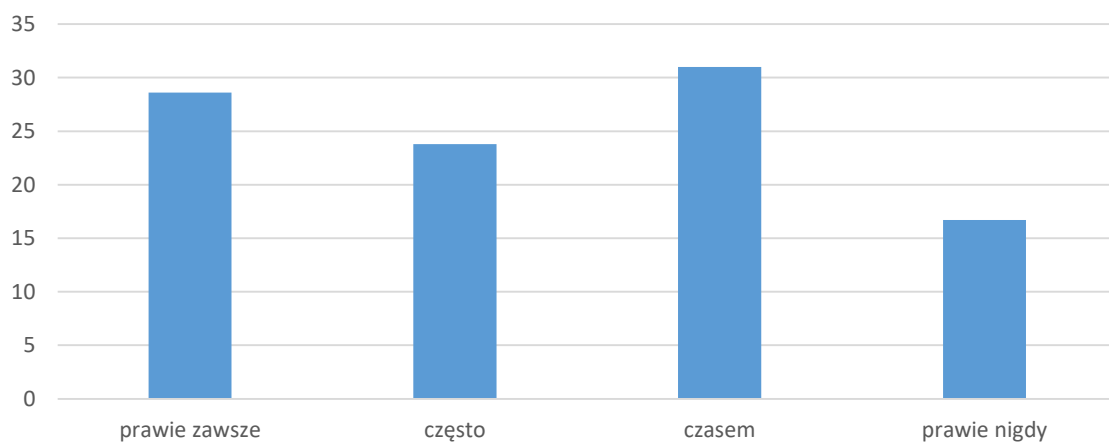
Zazwyczaj, gdy zamierzam zrobić coś dla mnie ważnego (np. przygotować się na jutro do klasówki albo wykonać jakąś ważną czynność), to: robię to, nawet gdy jestem bardzo zmęczony



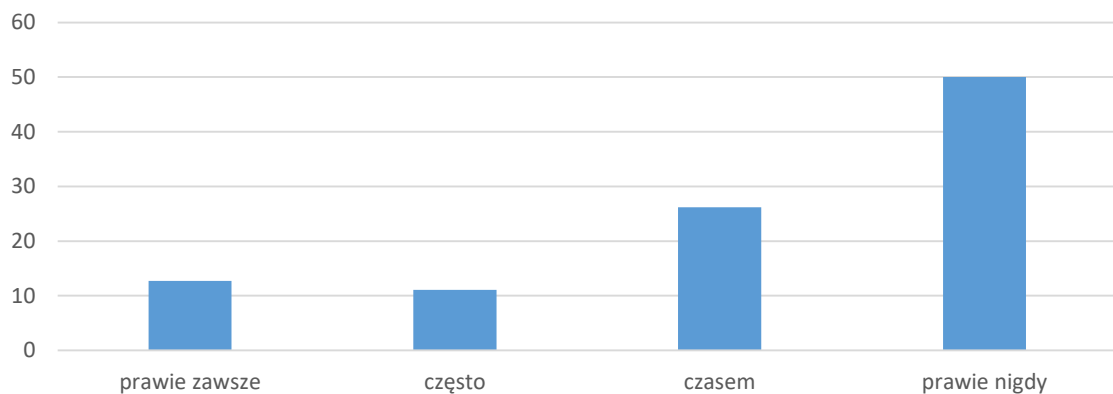
Zazwyczaj, gdy zamierzam zrobić coś dla mnie ważnego (np. przygotować się na jutro do klasówki albo wykonać jakąś ważną czynność), to: rezygnuję z zamiaru, gdy w telewizji leci mój ulubiony program



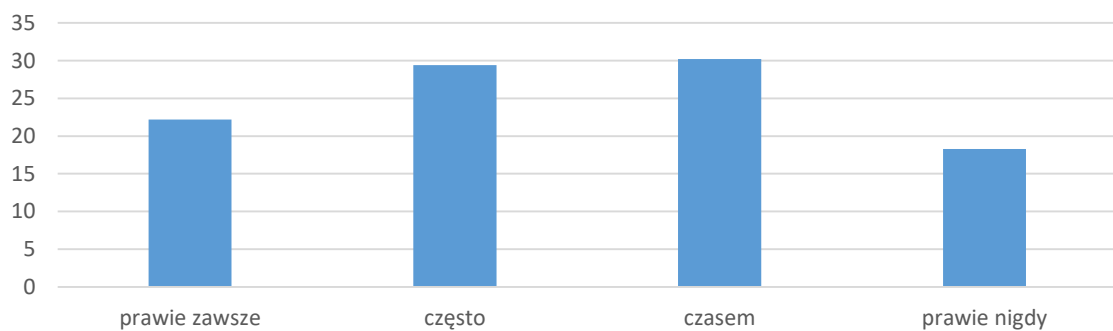
Zazwyczaj, gdy zamierzam zrobić coś dla mnie ważnego (np. przygotować się na jutro do klasówki albo wykonać jakąś ważną czynność), to: robię to, nawet gdy, jak się wydaje, jest to ponad moje siły



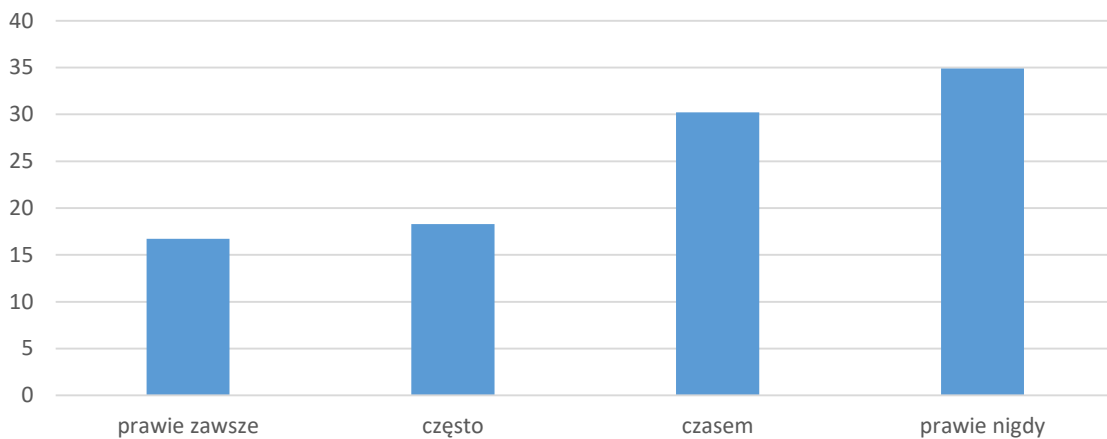
Zazwyczaj, gdy zamierzam zrobić coś dla mnie ważnego (np. przygotować się na jutro do klasówki albo wykonać jakąś ważną czynność), to: rezygnuję z tego, gdy nie widzę szans powodzenia



Zazwyczaj, gdy zamierzam zrobić coś dla mnie ważnego (np. przygotować się na jutro do klasówki albo wykonać jakąś ważną czynność), to: robię to, nawet gdy ktoś lub coś bardzo mi przeszkadza

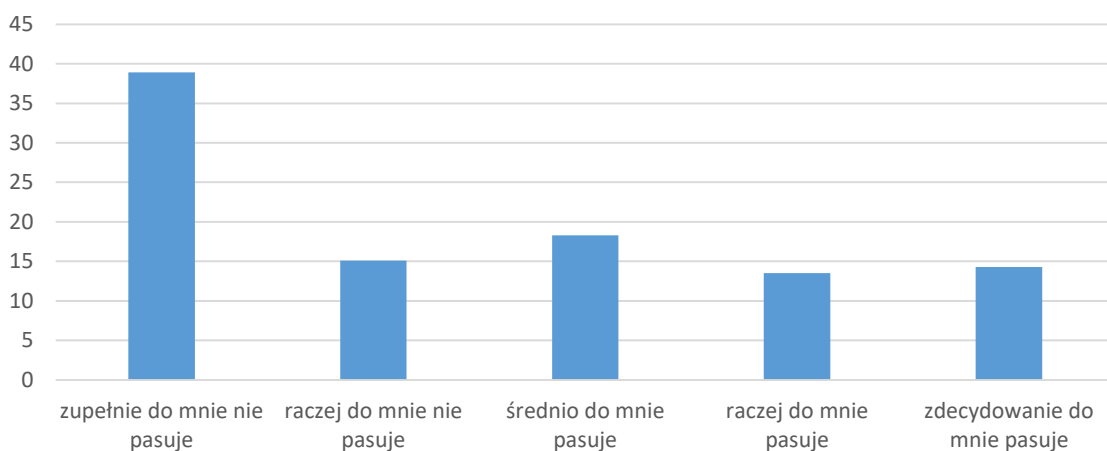


Zazwyczaj, gdy zamierzam zrobić coś dla mnie ważnego (np. przygotować się na jutro do klasówki albo wykonać jakąś ważną czynność), to: rezygnuję z tego, jeżeli mam coś ciekawszego do zrobienia

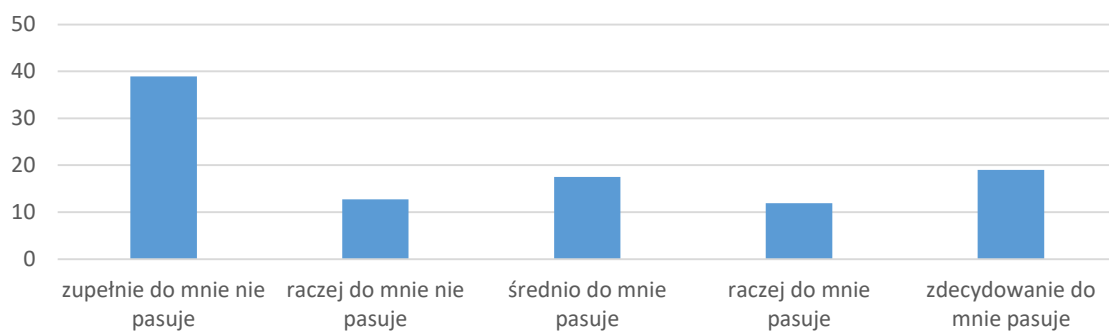


Wprowadzenie w domu rytmu jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na uproszczenie życia dzieci. Życie większości współczesnych rodzin stało się raczej przypadkowe i spontaniczne niż przewidywalne i powtarzalne. Gdy oboje rodzice pracują poza domem, brzmi to dziwacznie. Na życie rodzinne często zostają resztki czasu i energii pozostałe po pracy przypadającej na dany dzień.

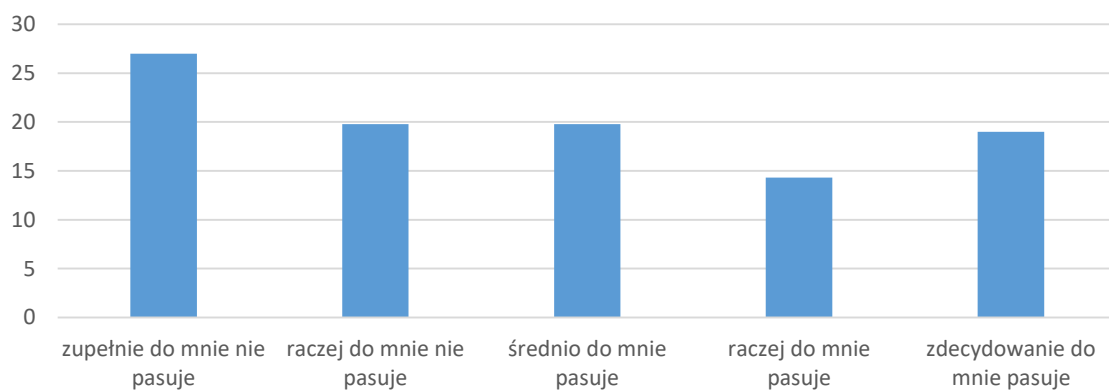
Zaznacz, jak bardzo każde ze zdań mówi o Twoim życiu codziennym: Obawiam się, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu niż ja.



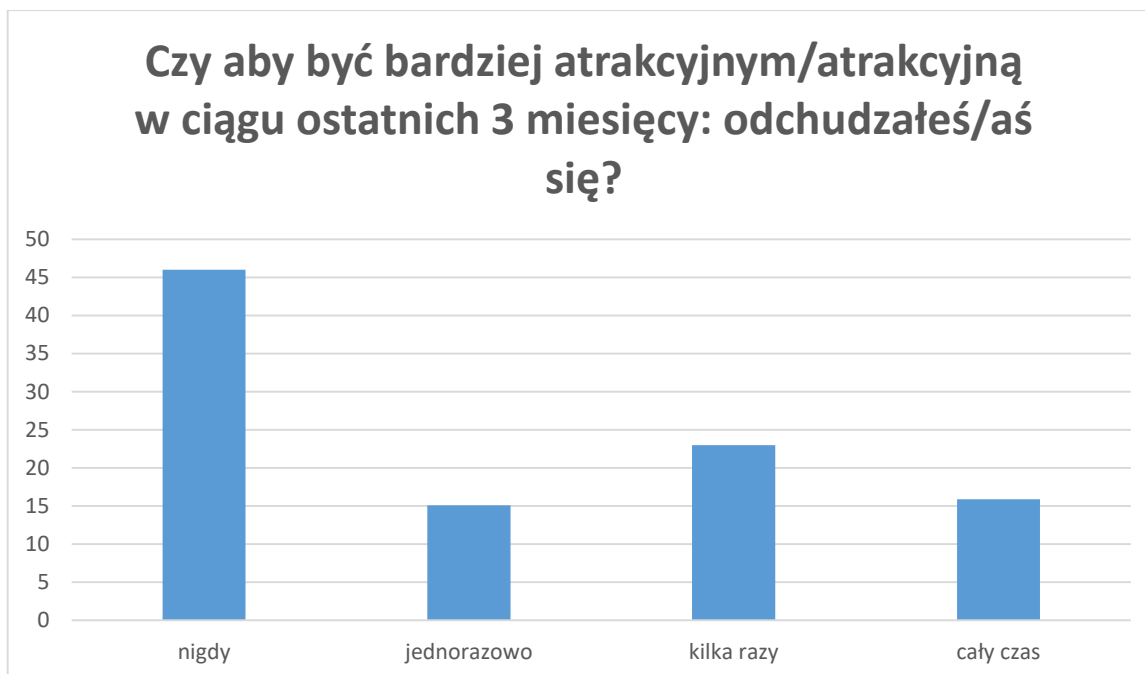
Zaznacz, jak bardzo każde ze zdań mówi o Twoim życiu codziennym. Obawiam się, że moi przyjaciele mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu niż ja.



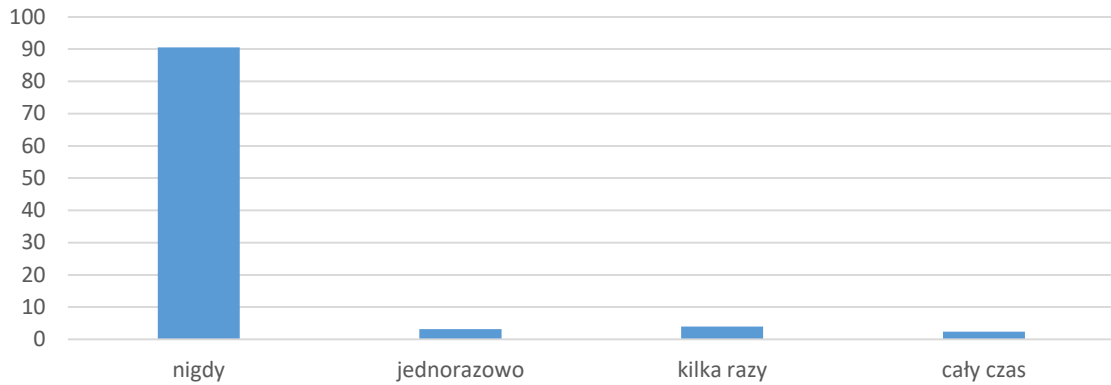
Zaznacz, jak bardzo każde ze zdań mówi o Twoim życiu codziennym. Martwię się, gdy dowiaduję się, że moi przyjaciele bawią się beze mnie.



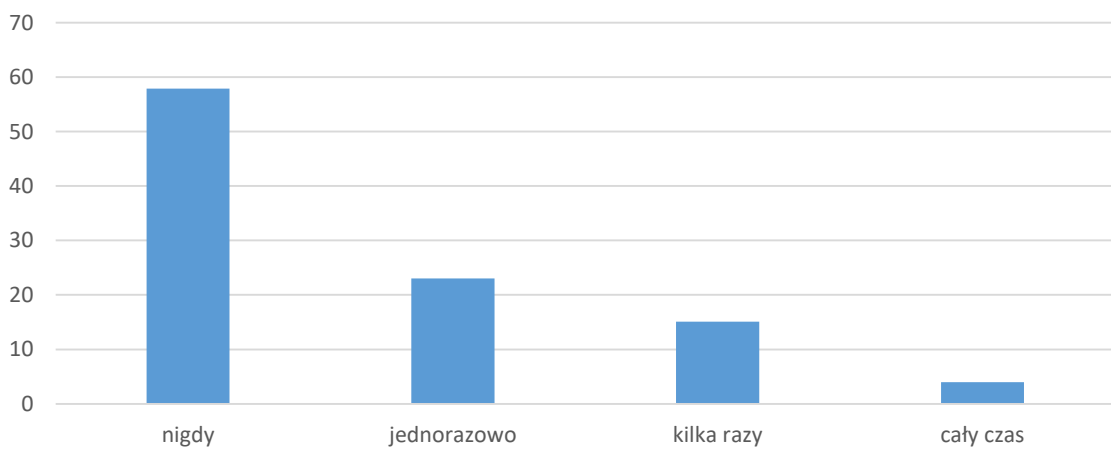
Presja rówieśnicza to wpływ, jaki jednostka odczuwa ze strony innych członków grupy rówieśniczej. Jednostka może być zachęcana do zmiany zachowania, postaw, a nawet wartości, aby dopasować się do swoich rówieśników. Ludzie są podatni na presję rówieśników z powodu chęci przynależności, jak również ze strachu przed nie przynależnością.



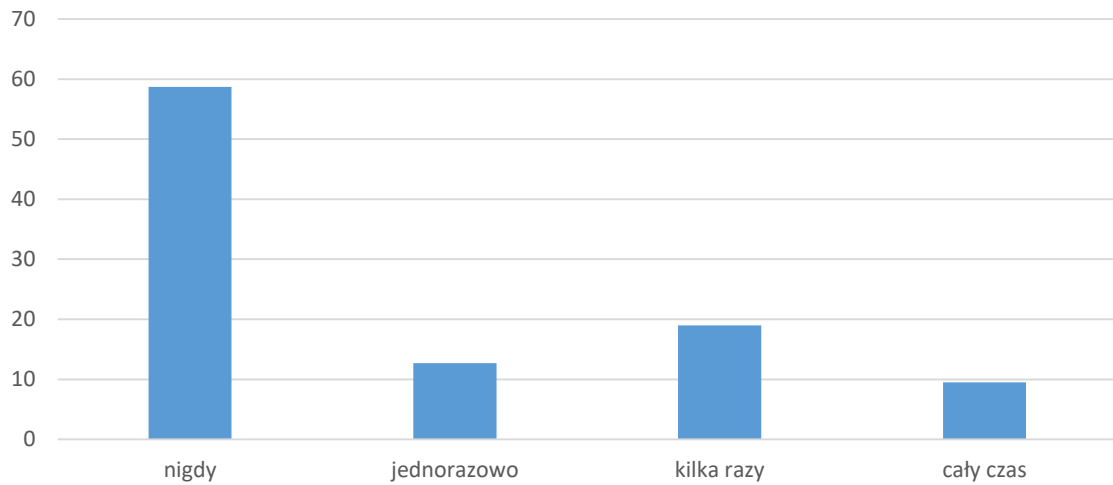
**Czy aby być bardziej atrakcyjnym/atrakcyjną
w ciągu ostatnich 3 miesięcy: brałeś/aś
suplementy odchudzające lub stymulujące
masę mięśniową?**



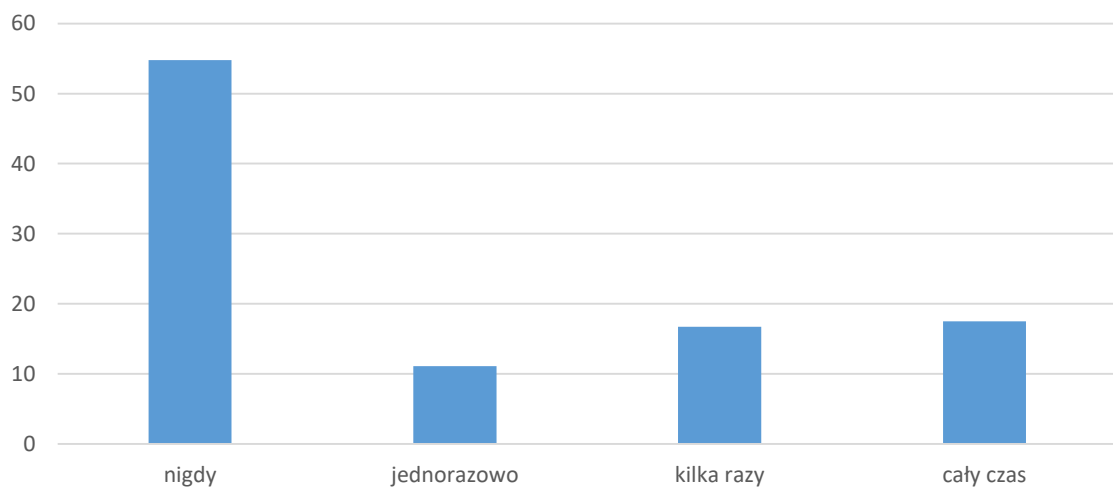
**Czy aby być bardziej atrakcyjnym/atrakcyjną
w ciągu ostatnich 3 miesięcy: opowiadałeś/aś
na swój temat nieprawdziwe historie?**

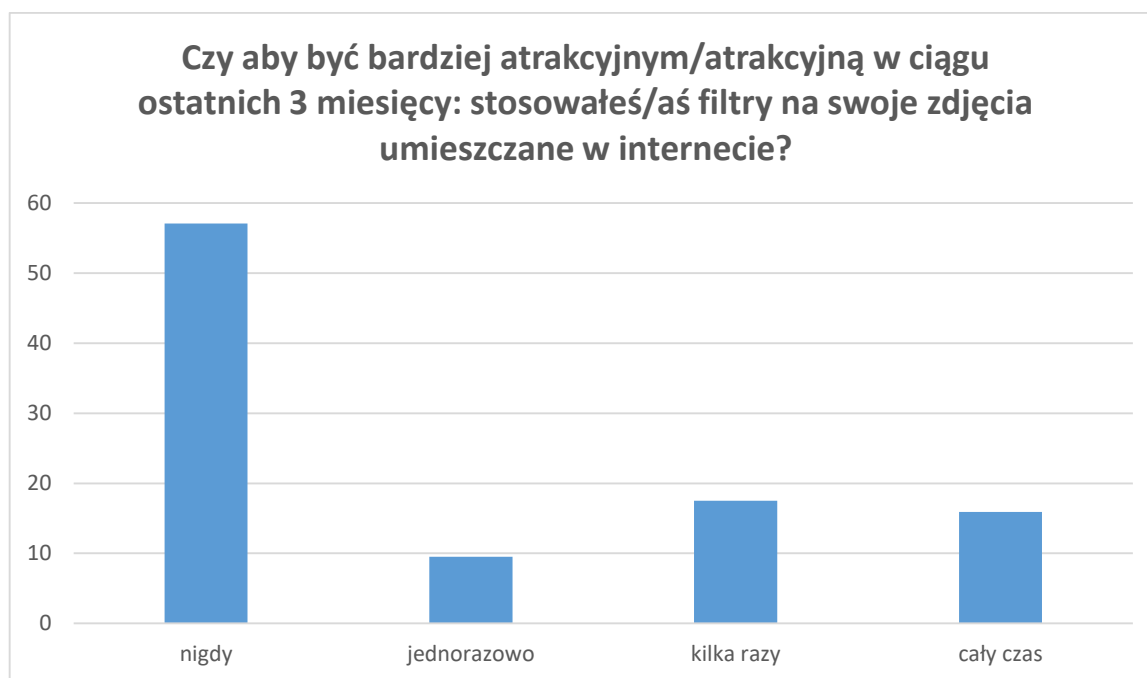


Czy aby być bardziej atrakcyjnym/atrakcyjną w ciągu ostatnich 3 miesięcy: robiłeś/aś rzeczy wbrew sobie, aby być akceptowanym przez innych?



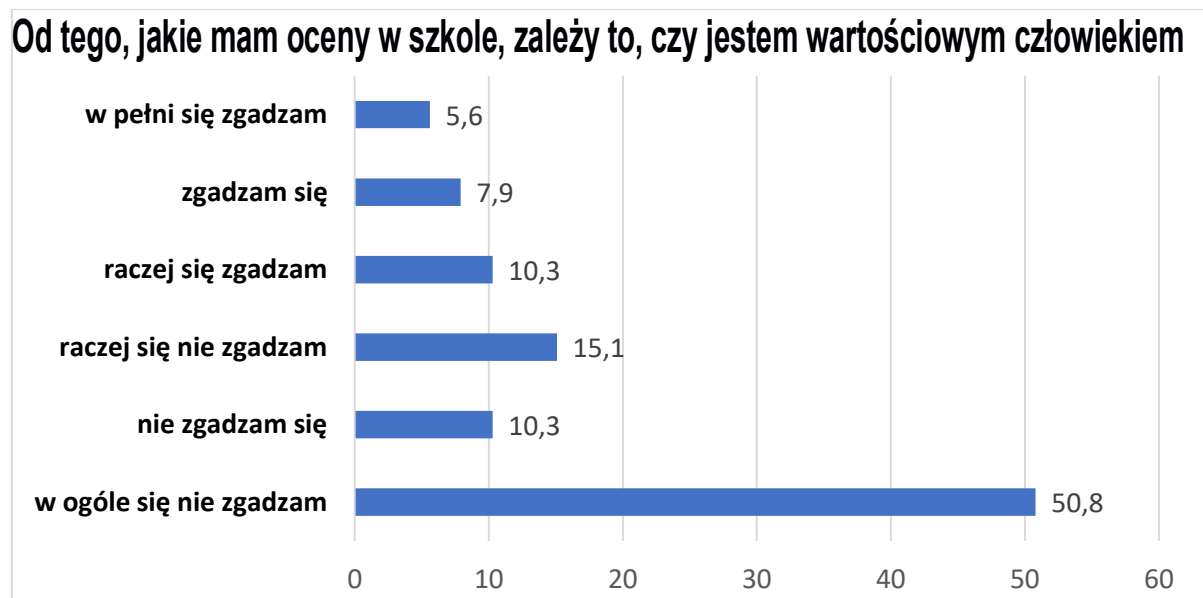
Czy aby być bardziej atrakcyjnym/atrakcyjną w ciągu ostatnich 3 miesięcy: ukrywałeś/aś niewygodne fakty na temat swojego życia?



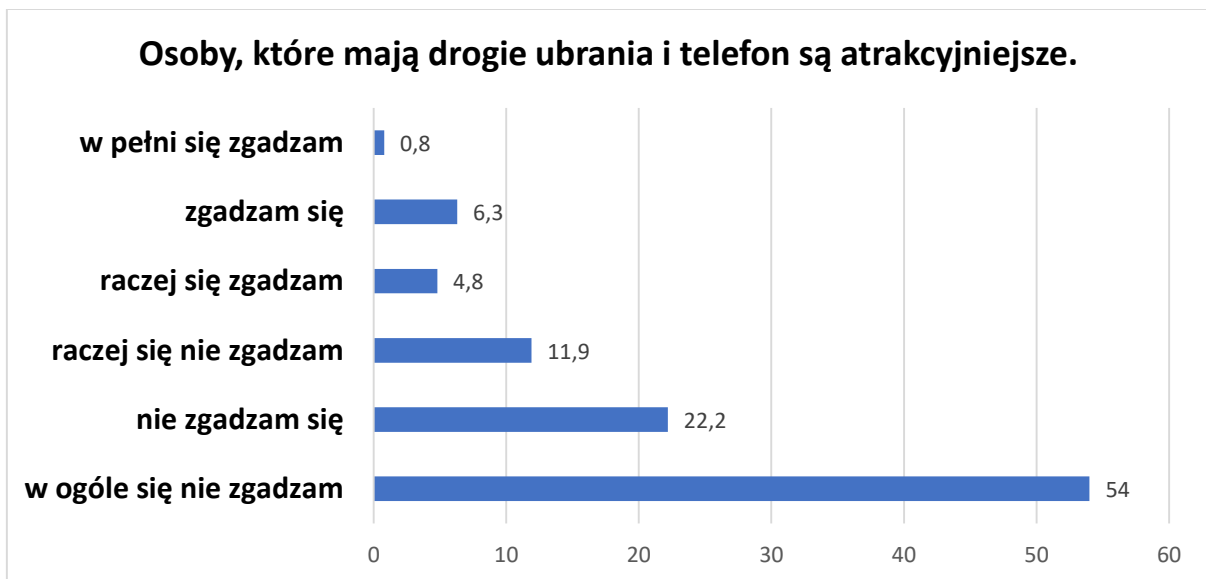


Poczucie własnej wartości to, najprościej mówiąc, to, co o sobie myślimy i jak oceniamy samych siebie. Jest wypadkową doświadczeń, wychowania, norm kulturowych, poczuciem sprawczości, atrakcyjności. Jest ono ważne dla codziennego samopoczucia, umiejętności podejmowania inicjatywy w życiu, budowania zdrowych relacji międzyludzkich. Poniższe odpowiedzi pokazują, co ma wpływ na kształtowanie się poczucia wartości u uczniów naszej szkoły.

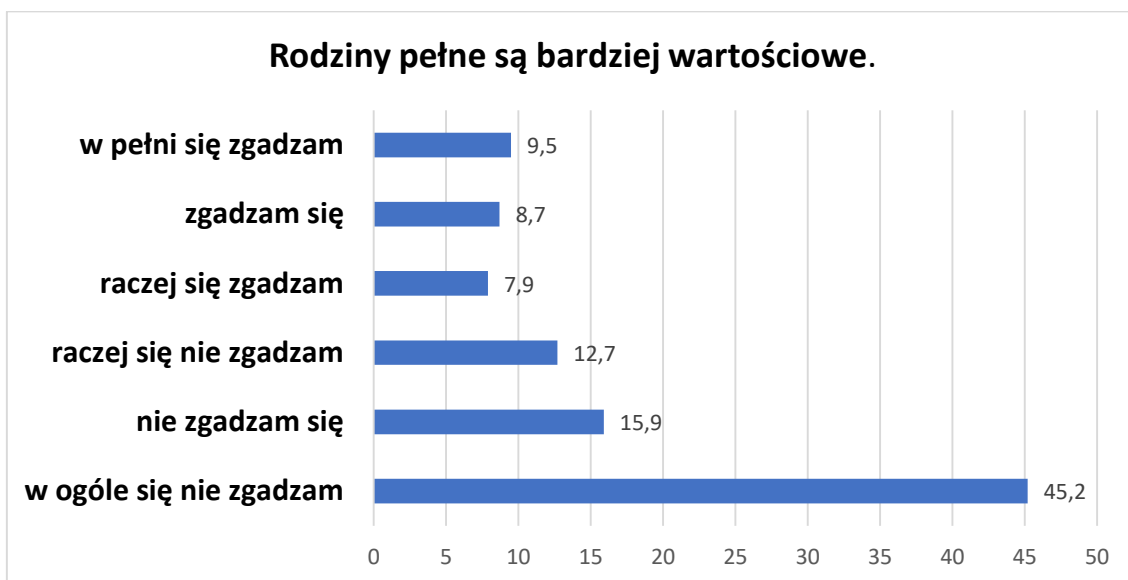
Poczucie własnej wartości, a oceny w szkole.



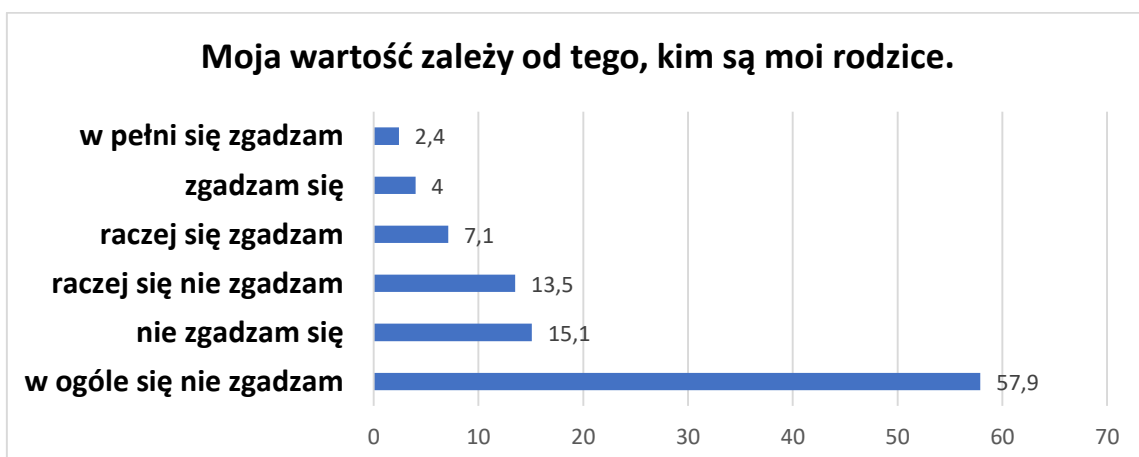
Poczucie własnej wartości, a drogi ubiór, telefon.



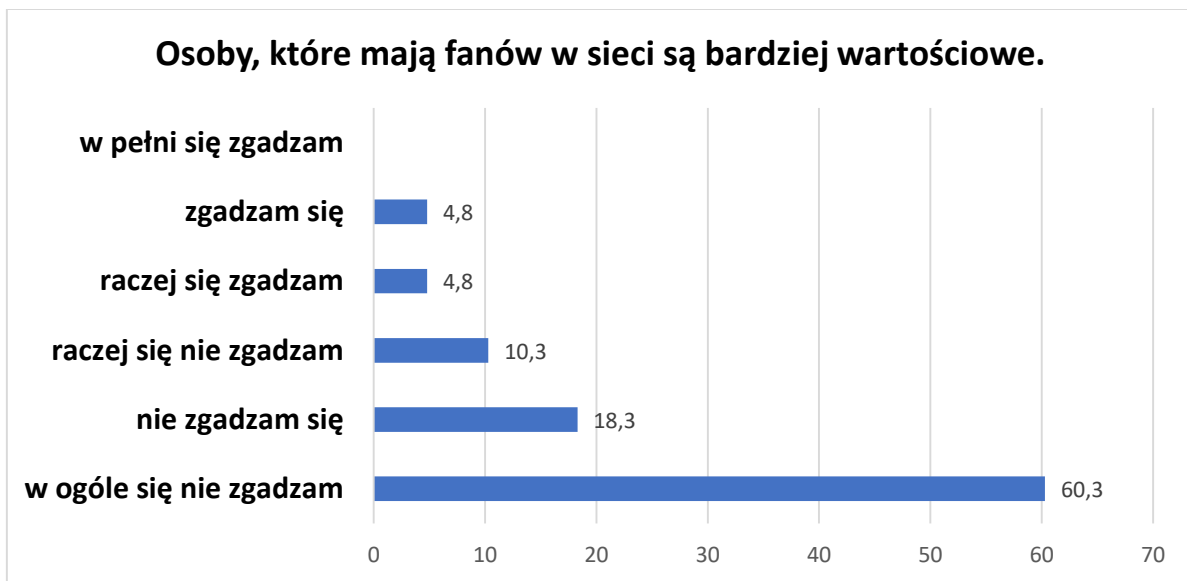
Poczucie własnej wartości, struktura rodziny.



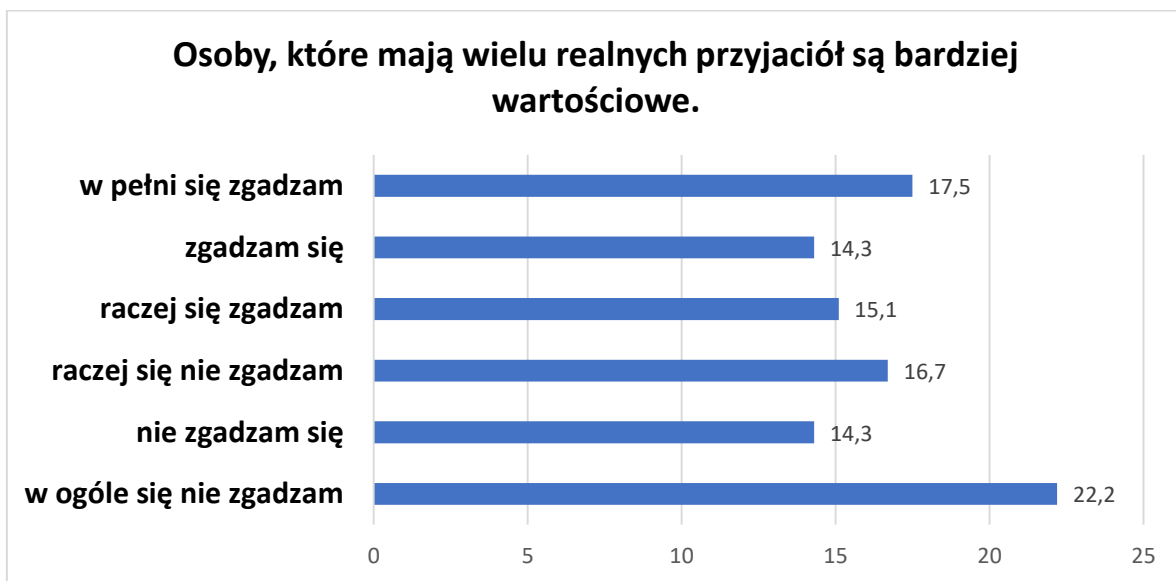
Poczucie własnej wartości, a znaczenie społeczne rodziców.



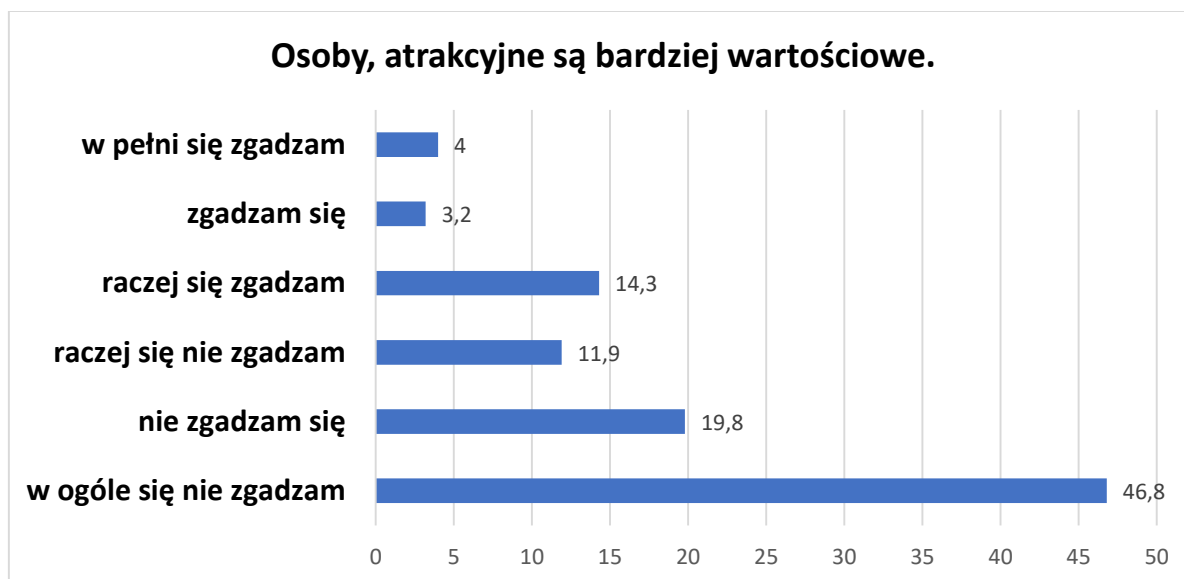
Poczucie własnej wartości, a osoby które mają fanów w sieci.



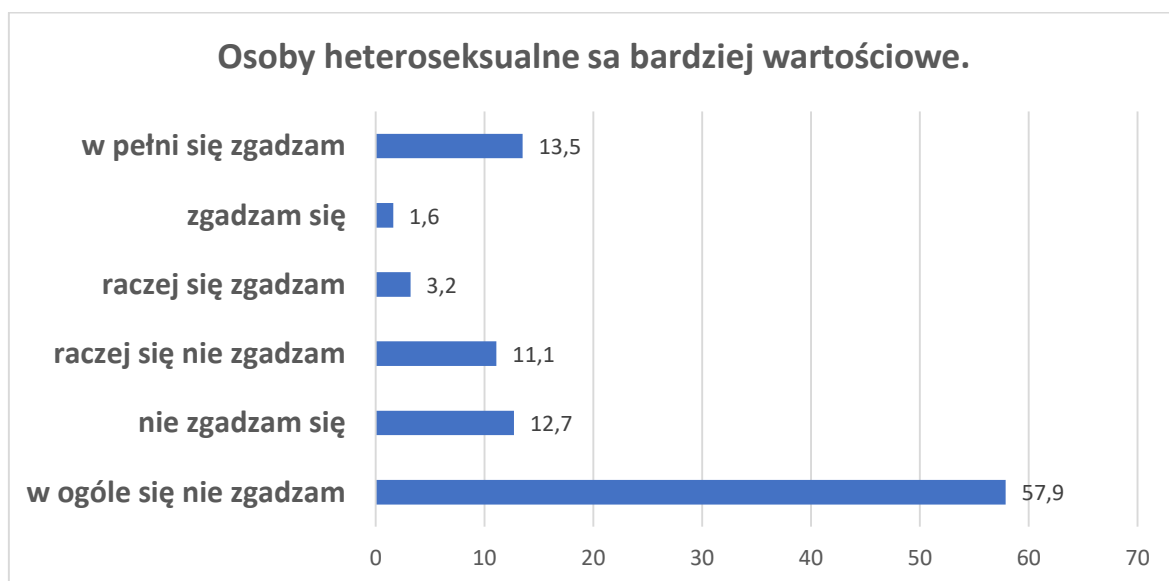
Poczucie własnej wartości, a realni przyjaciele.



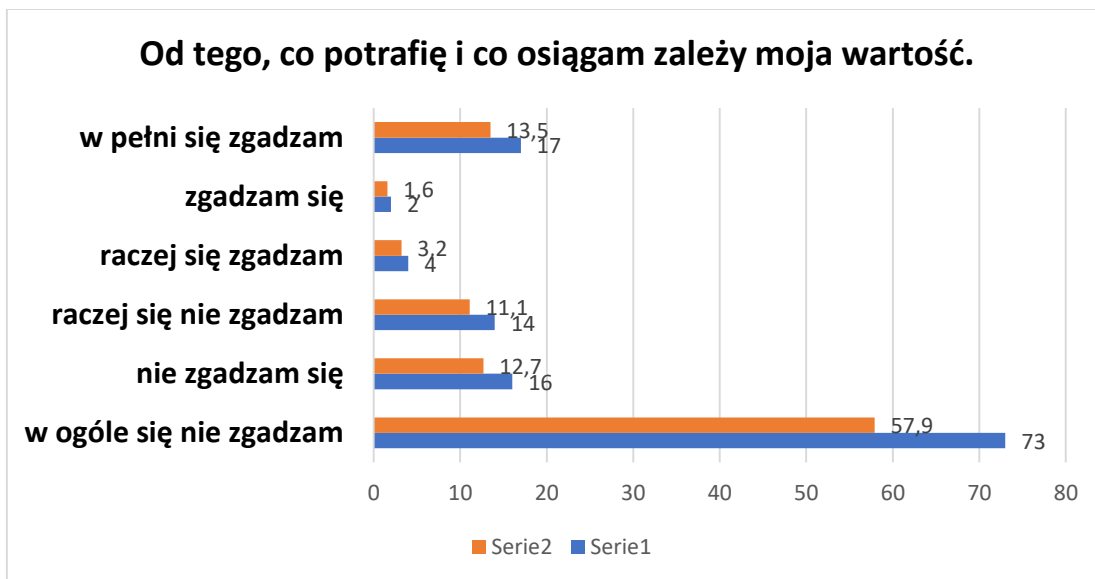
Poczucie własnej wartości, a atrakcyjność.



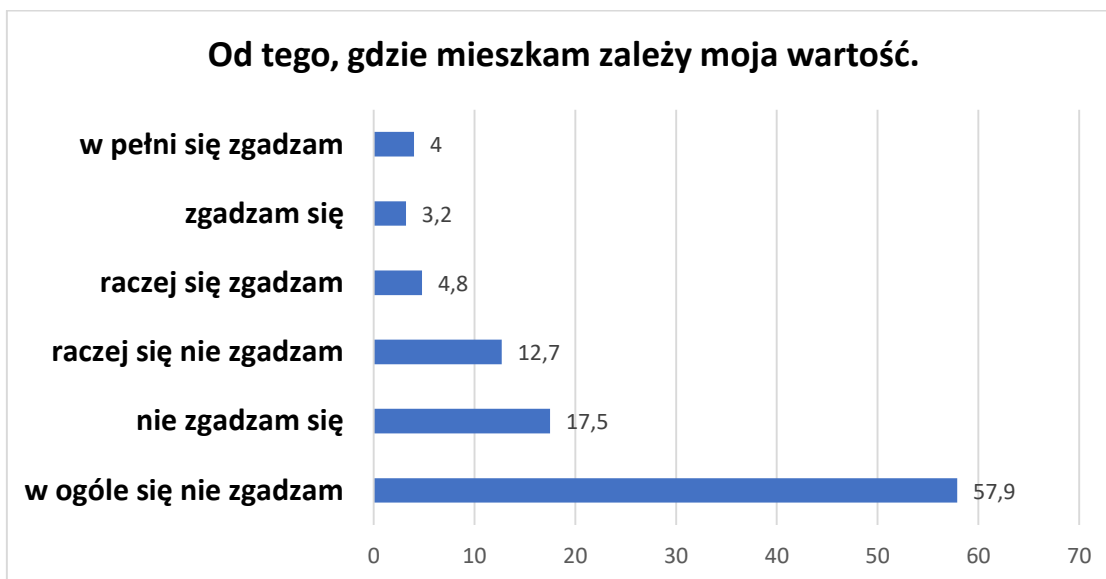
Poczucie własnej wartości, a orientacja seksualna.



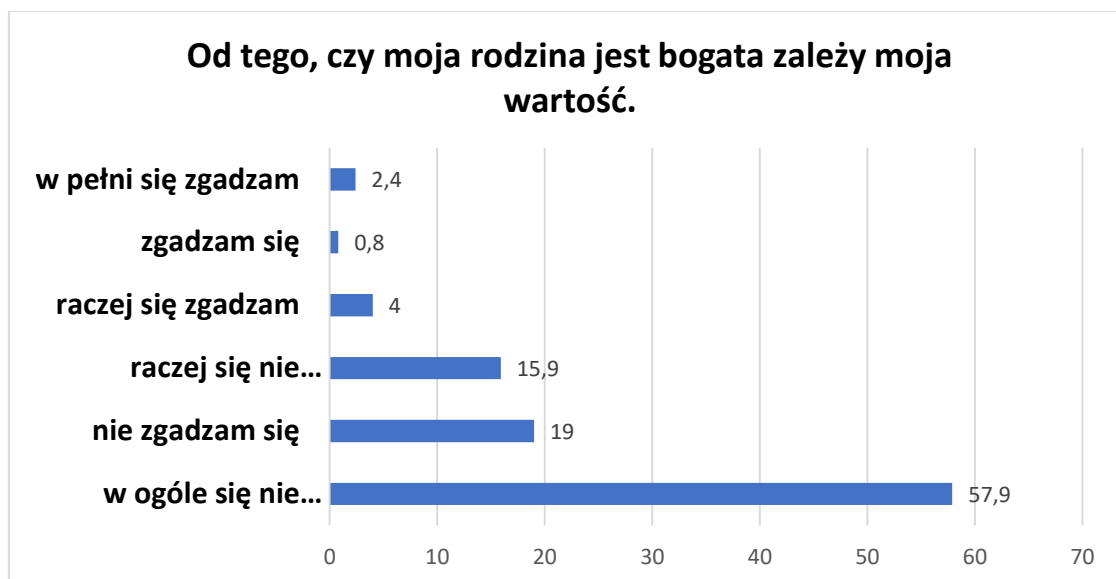
Poczucie własnej wartości, a moje osiągnięcia.



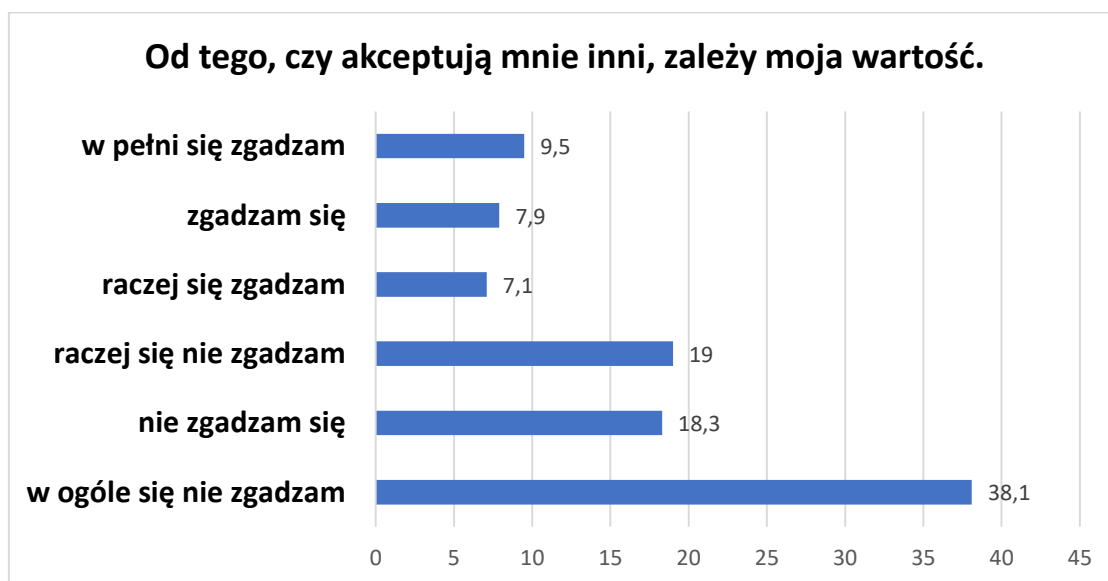
Poczucie własnej wartości, a moje miejsce zamieszkania.



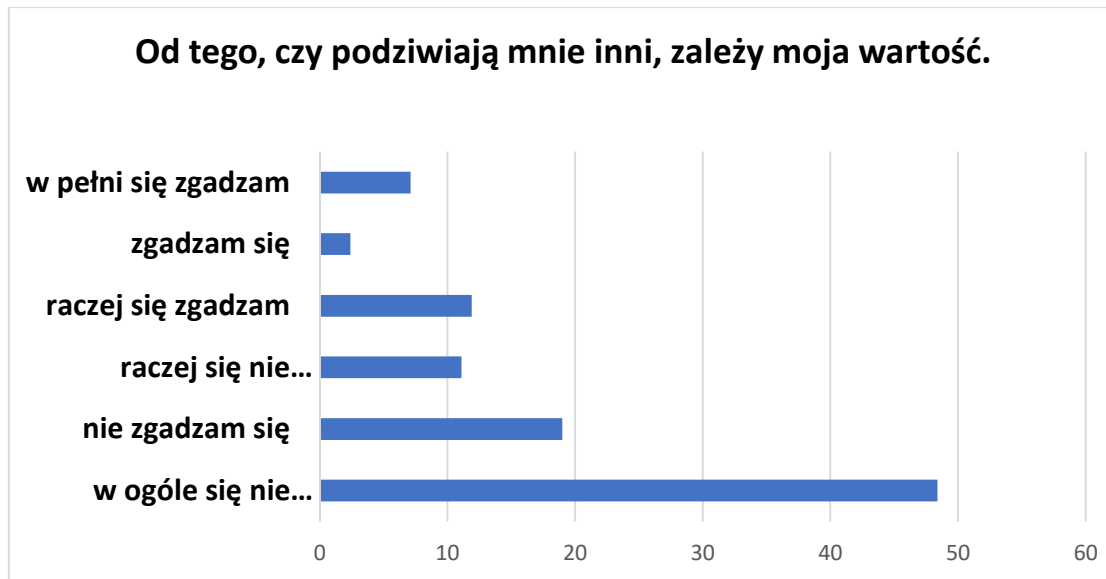
Poczucie własnej wartości, a stan majątkowy mojej rodziny.



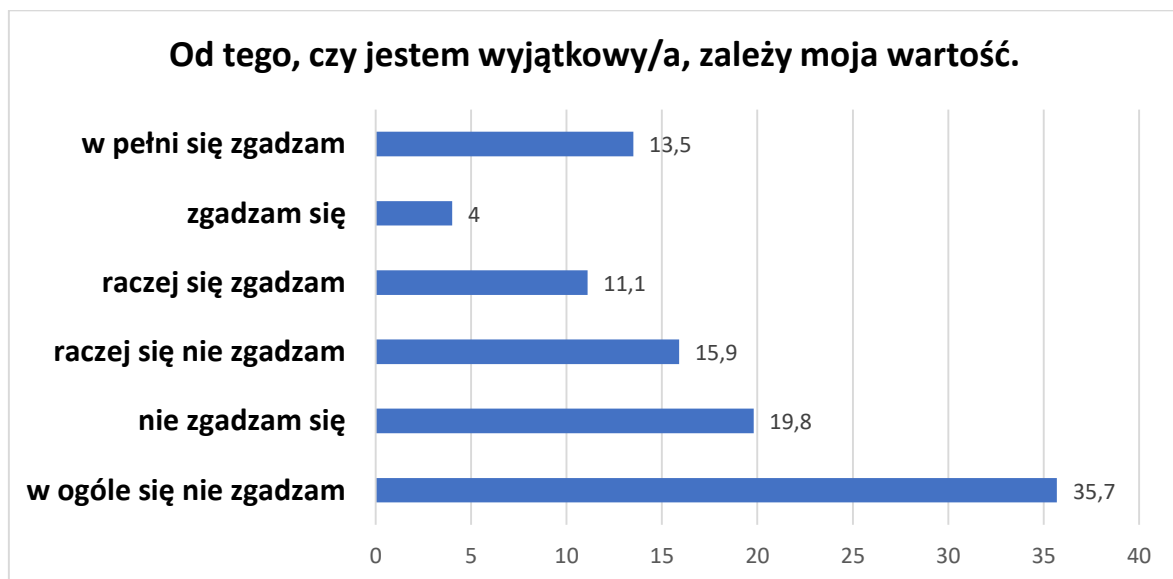
Poczucie własnej wartości, a akceptacja innych.



Poczucie własnej wartości, a podziw innych.

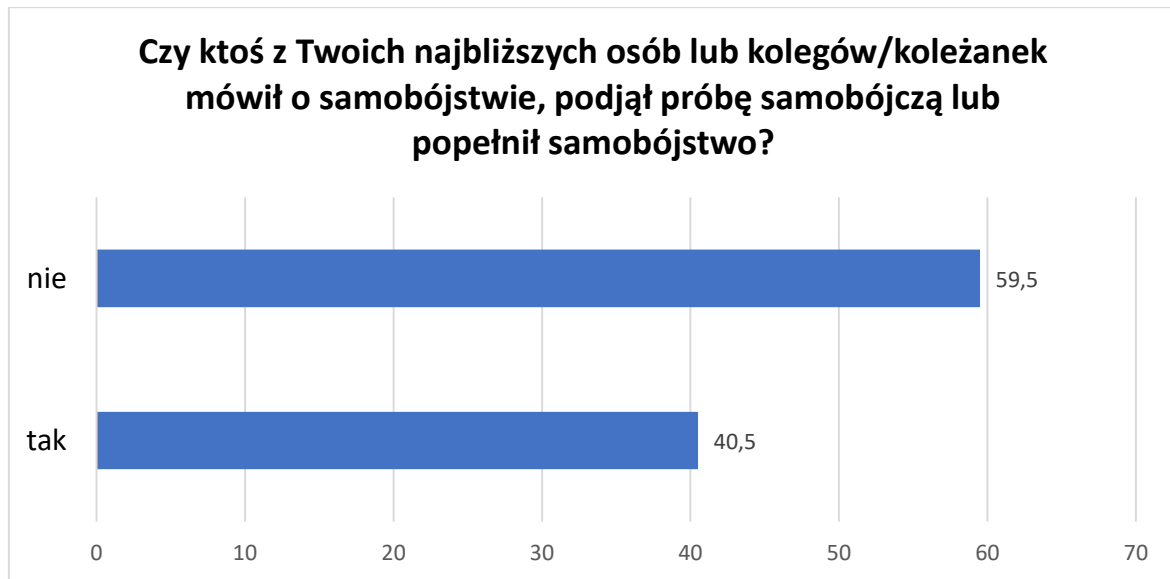


Poczucie własnej wartości, a moja wyjątkowość.

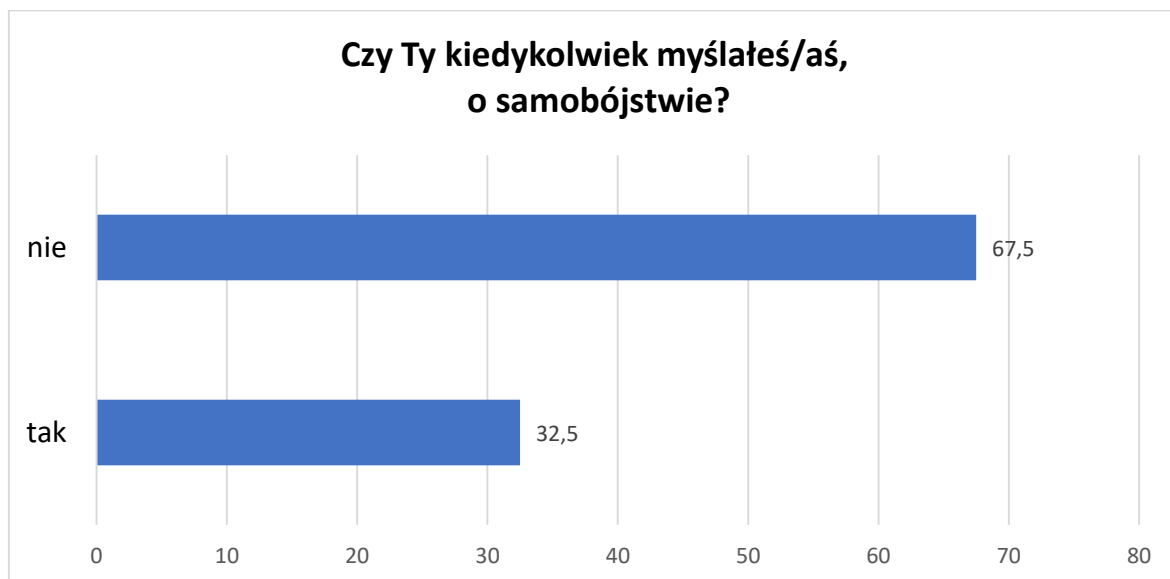


W Polsce coraz więcej młodych ludzi choruje na depresję. Myśli i zamiary samobójcze najczęściej poprzedzone są właśnie depresją, cierpieniem, ale i poczuciem braku sprawczości. Pod wpływem takiego doświadczania siebie i świata rozwija się proces, w którym wyodrębniamy trzy fazy: fazę myśli samobójczych, fazę zamiarów (tendencji) samobójczych oraz fazę samobójstwa dokonanego.

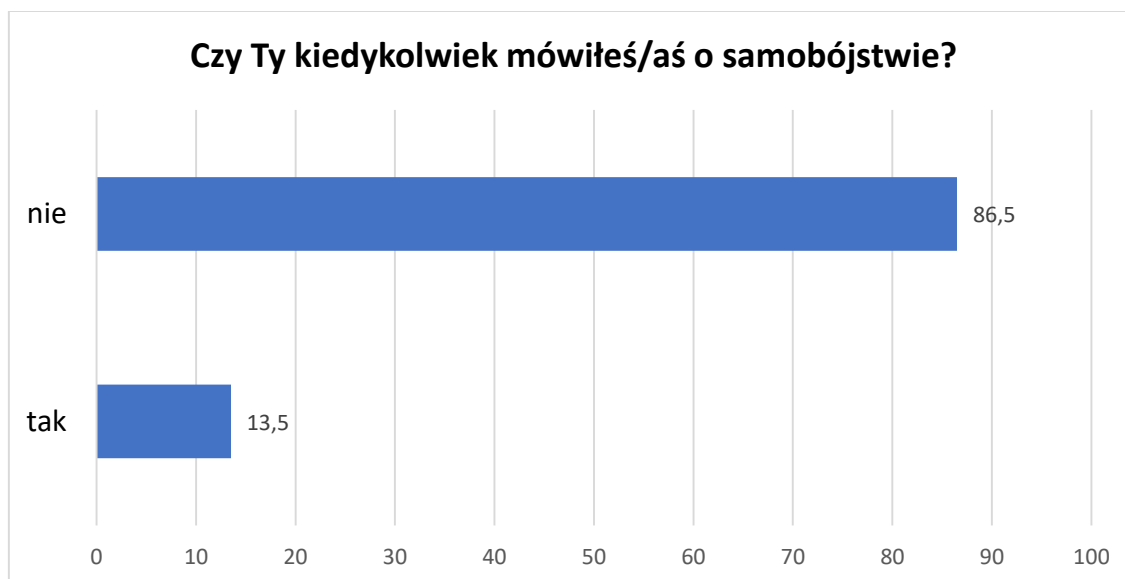
Samobójstwa wokół nas.



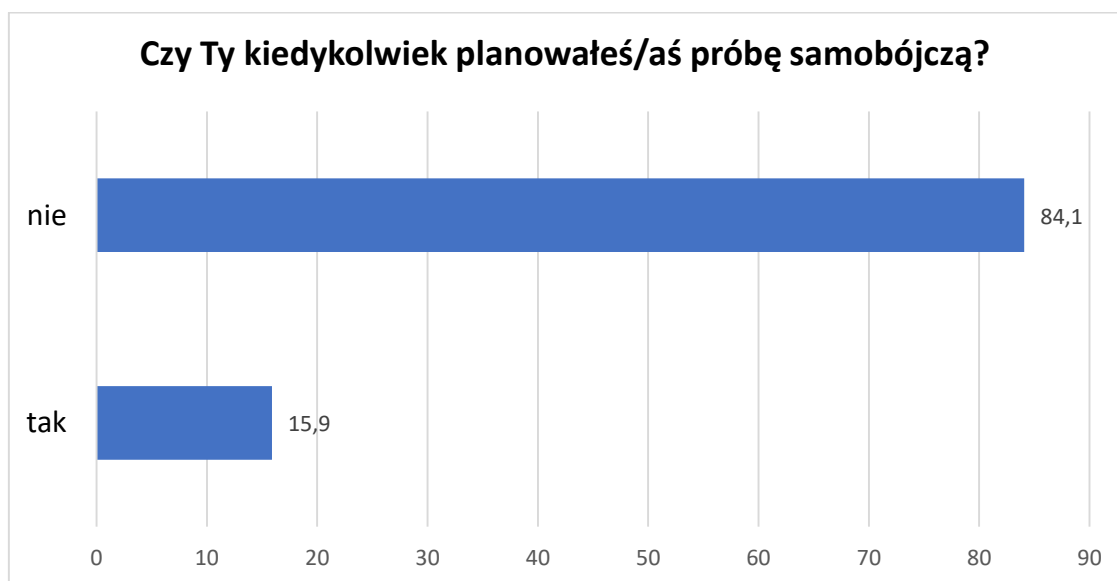
Myślenie o samobójstwie a poziom sprawczości.



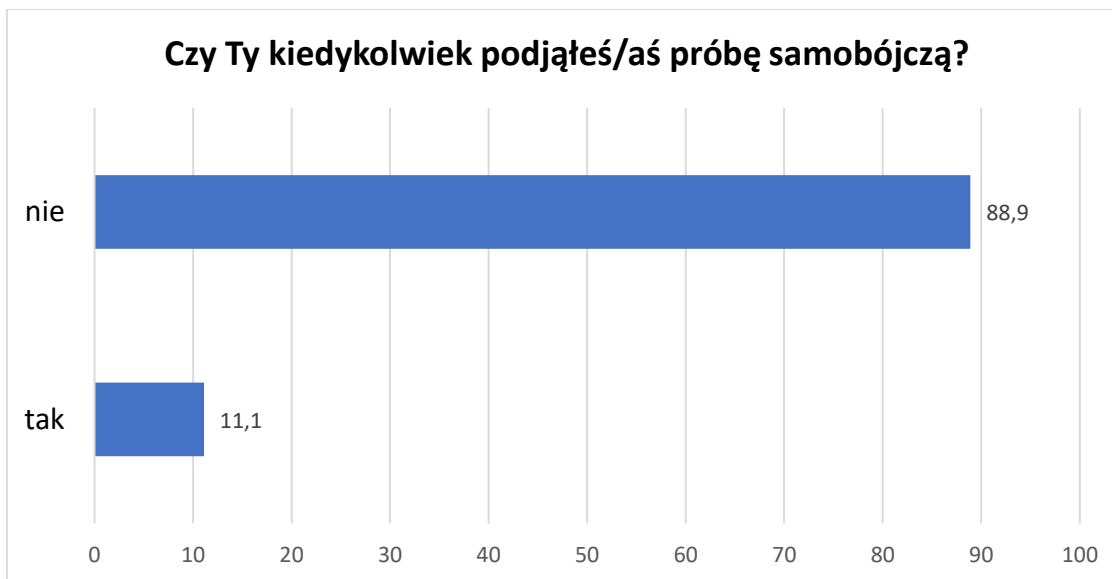
Mówienie o samobójstwie a poziom sprawczości.



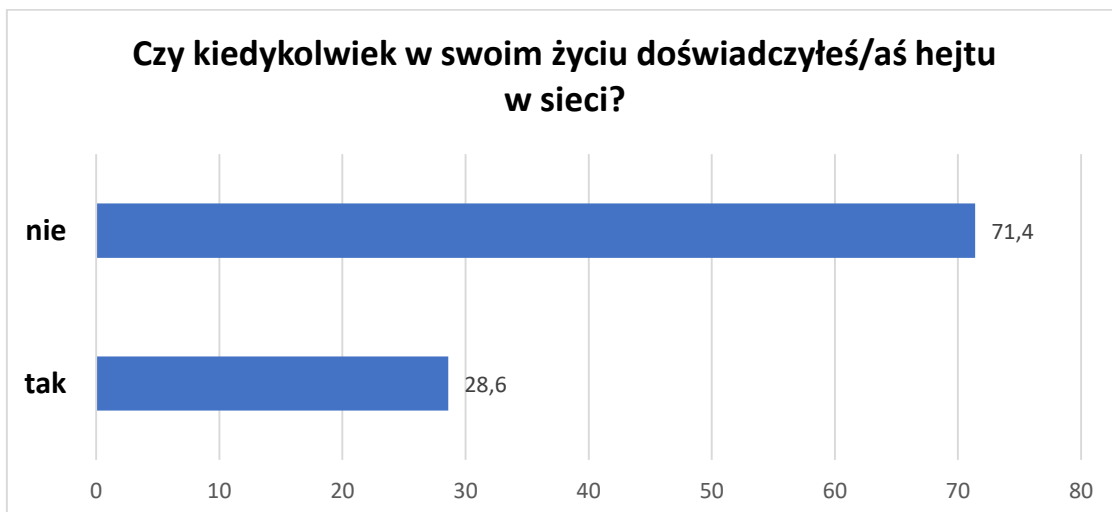
Planowanie samobójstwa a poziom sprawczości.



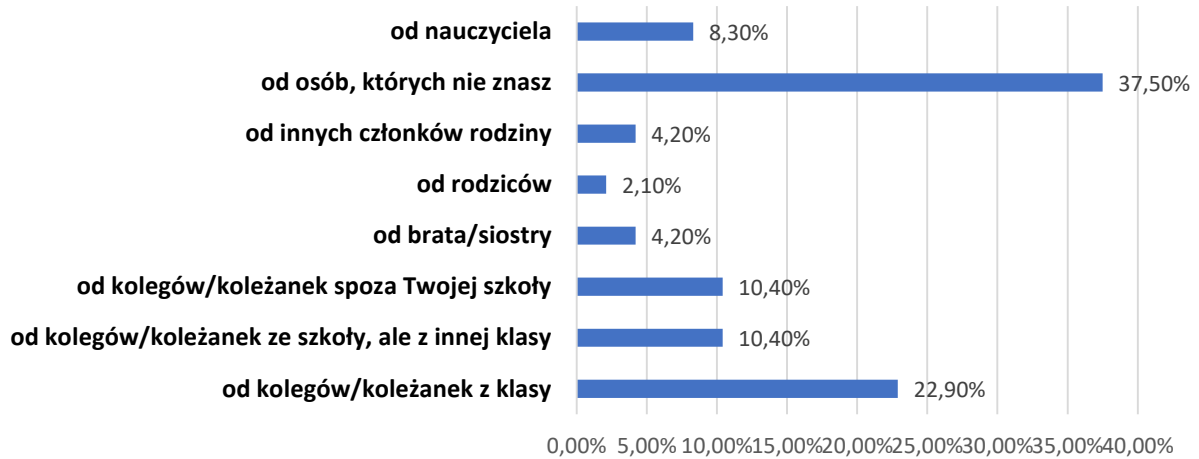
Podjęcie próby samobójczej a poziom sprawczości.



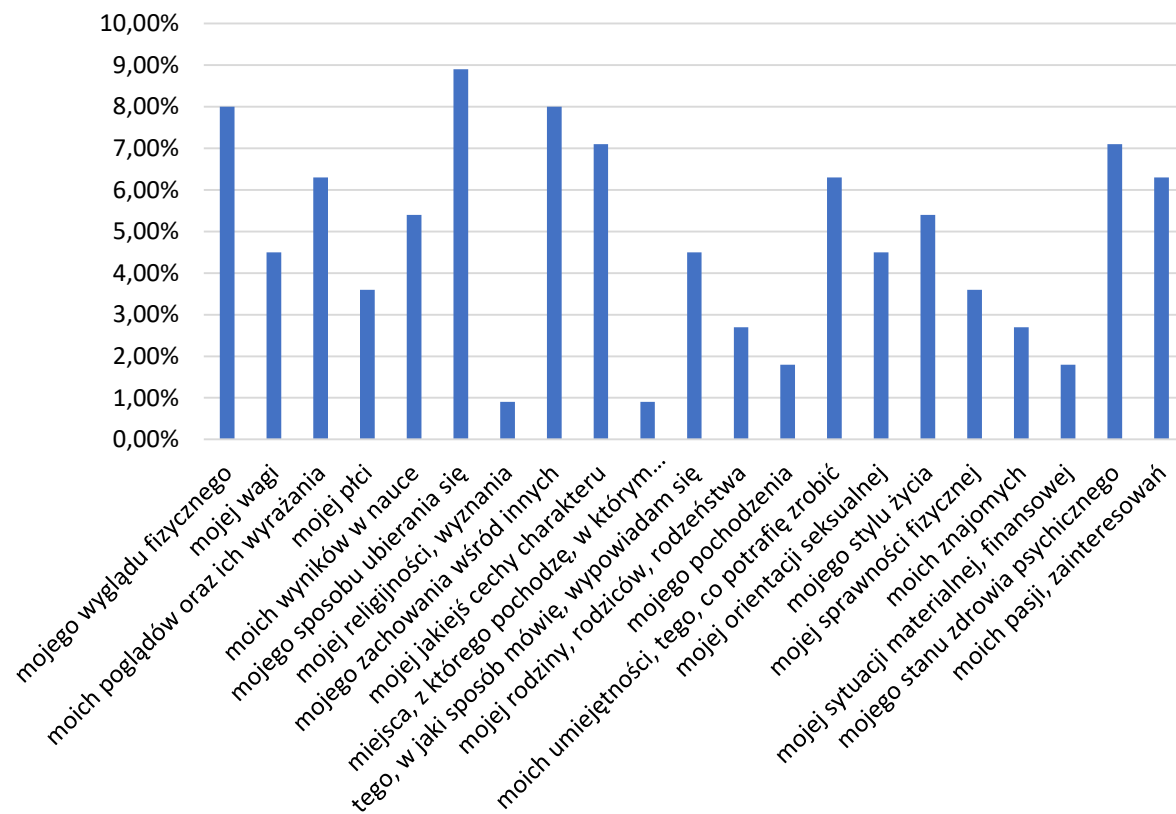
Hej to obrażanie, ośmieszanie i poniżanie innych. Skala przemocy słownej wśród dzieci i młodzieży pozostaje na niepokojącym poziomie i dotyczy nie tylko relacji z innymi, ale też relacji z samym sobą. Duży wpływ na taki stan rzeczy może mieć powszechność „raniących” treści, z jakimi spotykają się młodzi ludzie.



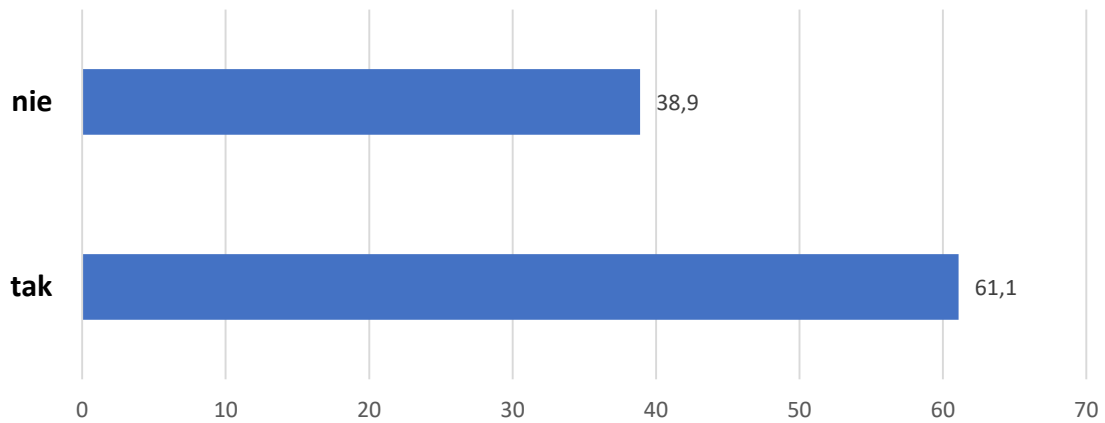
Od kogo doświadczyłeś/aś hejtu w sieci?



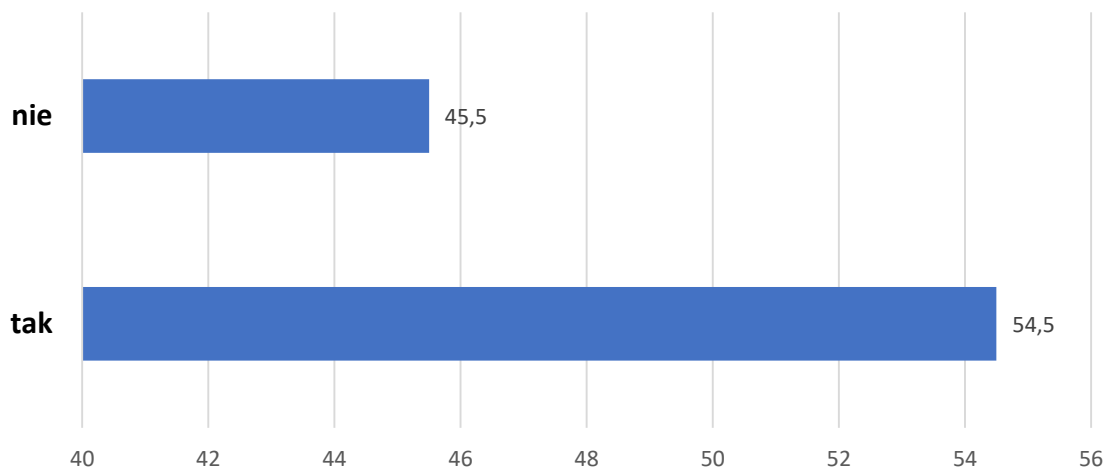
Czego ten hejt dotyczył?



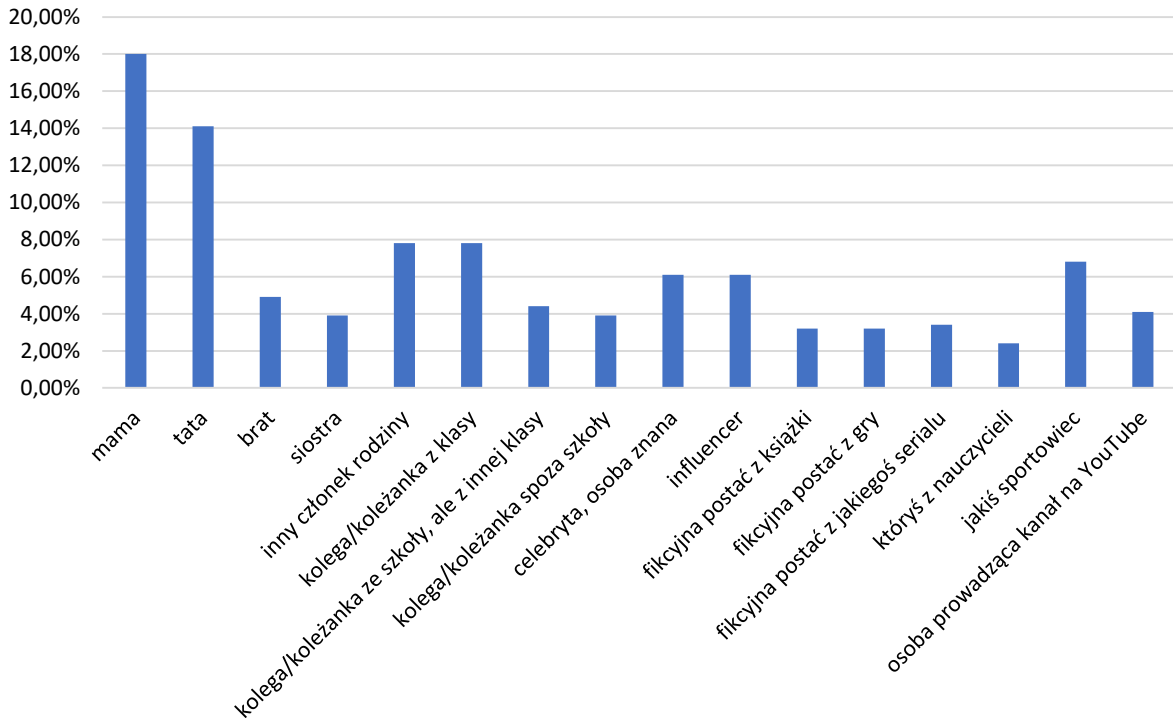
Czy w ostatnim roku doświadczyłeś/aś hejtu w sieci?



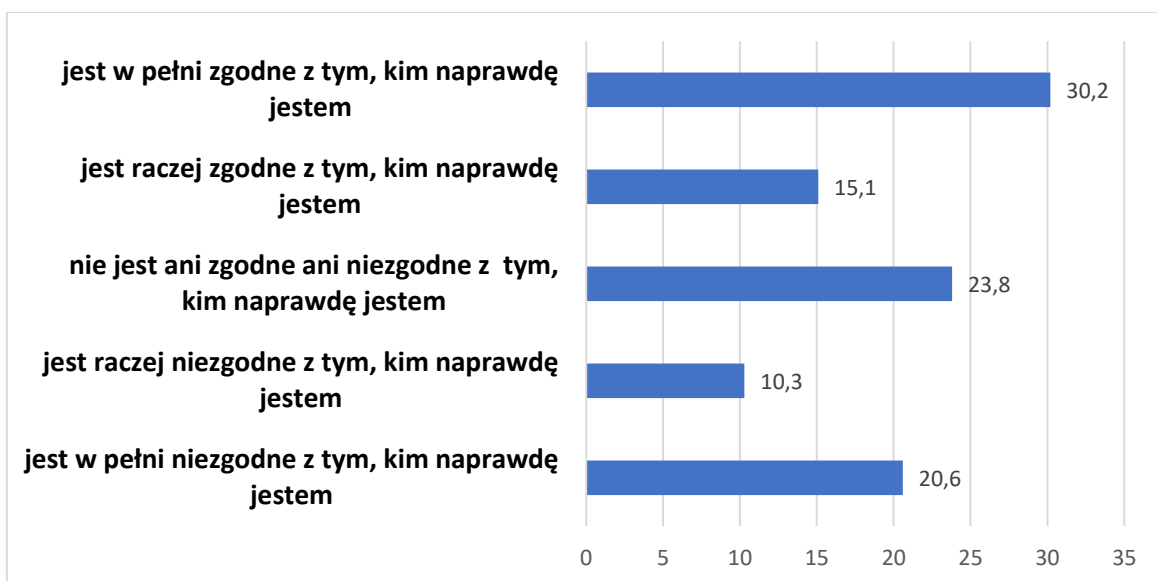
Czy w ostatnim miesiący doświadczyłeś/aś hejtu w sieci?



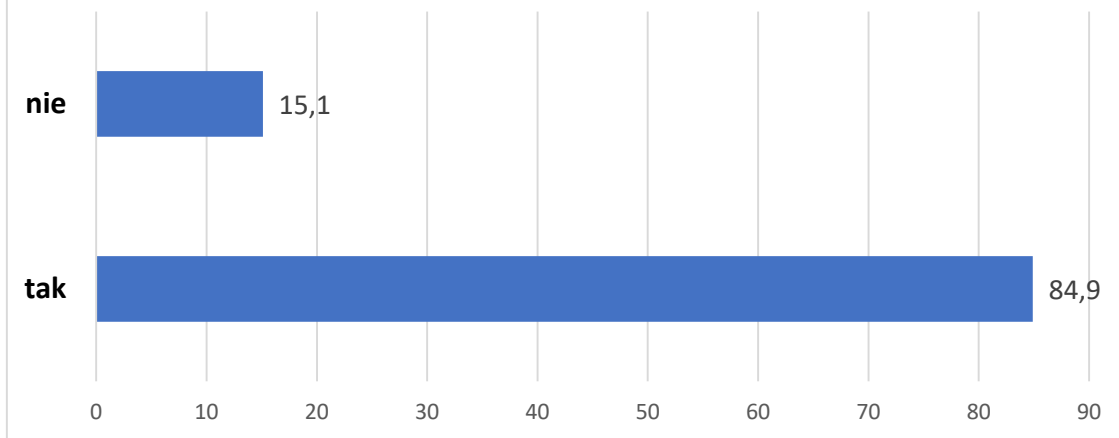
Czy jest ktoś, kogo podziwiasz?



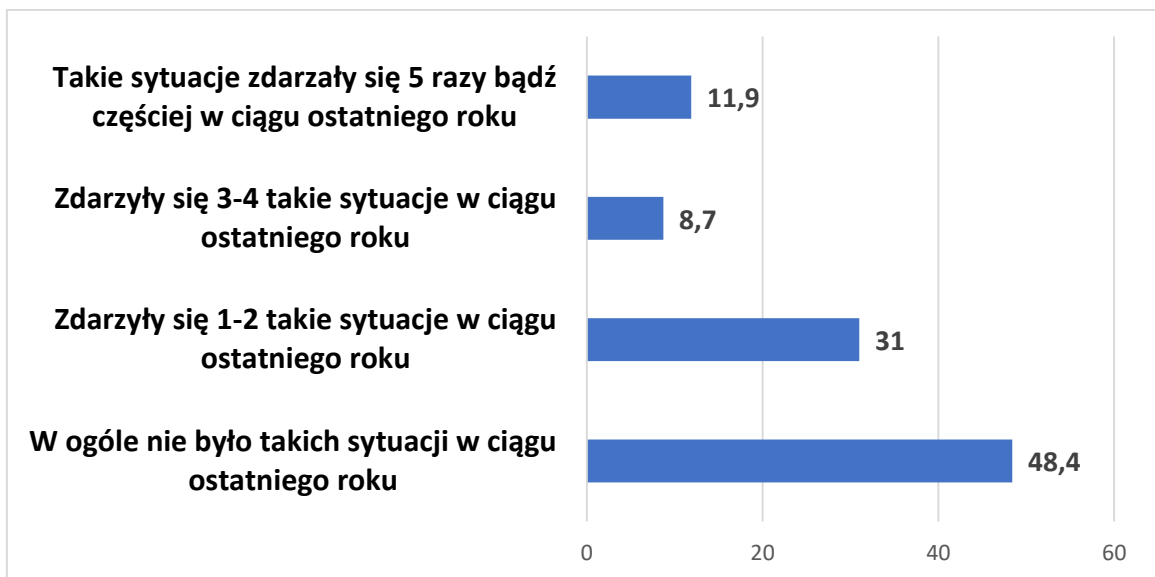
Jak bardzo to, co robisz w Internecie (wstawianie zdjęć, komentarzy w mediach społecznościowych, aktywność na komunikatorach), jest zgodne z tym, jaką jesteś naprawdę osobą?



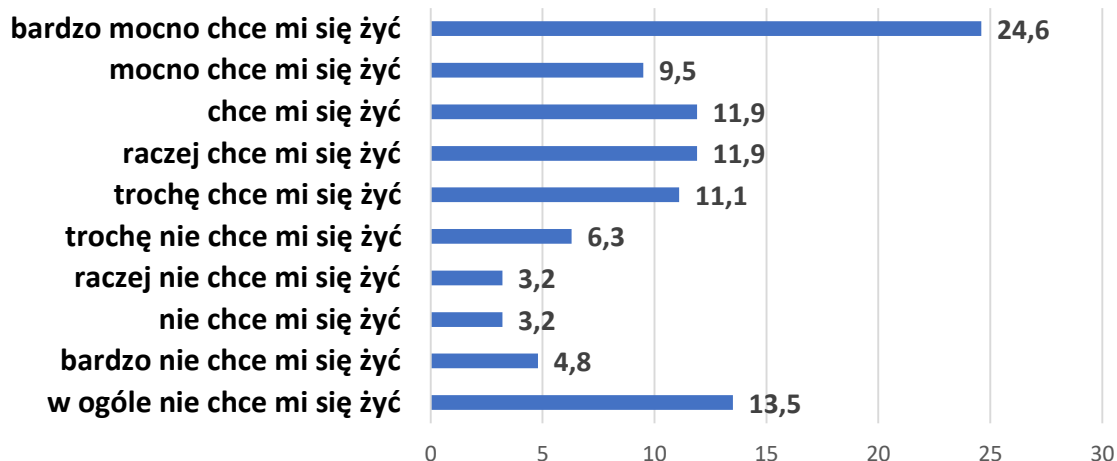
Czy przed skończeniem 13 lat posiadałeś/aś własne konto w mediach społecznościowych?



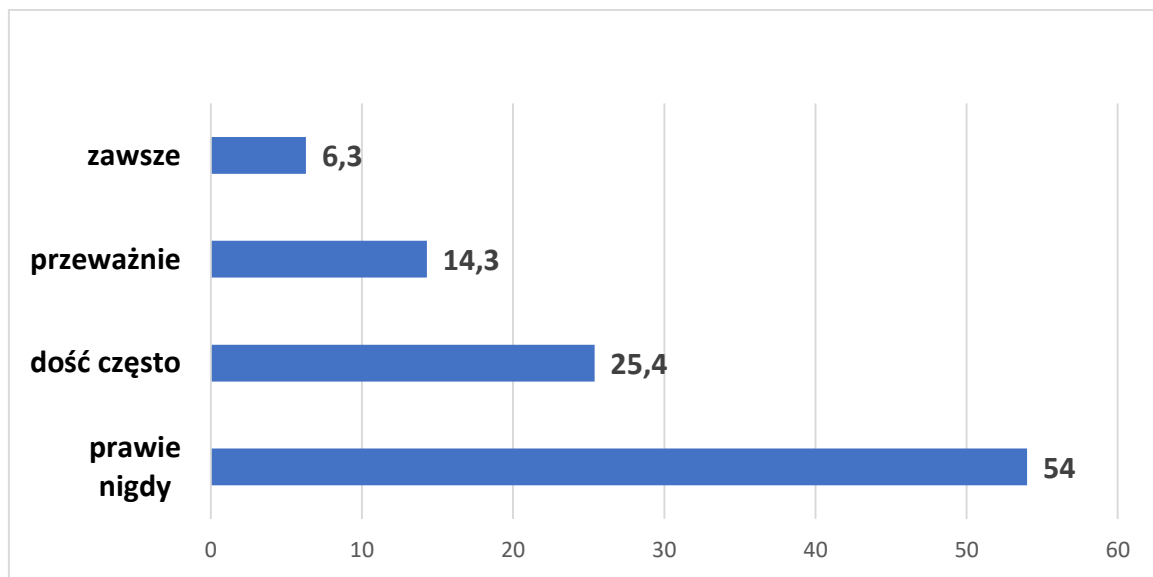
Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyły się sytuacje, w których Twoje korzystanie z Internetu, mediów społecznościowych, komunikatorów, gier cyfrowych i innych aplikacji sprawiło, że byłeś/ aś smutny/a?



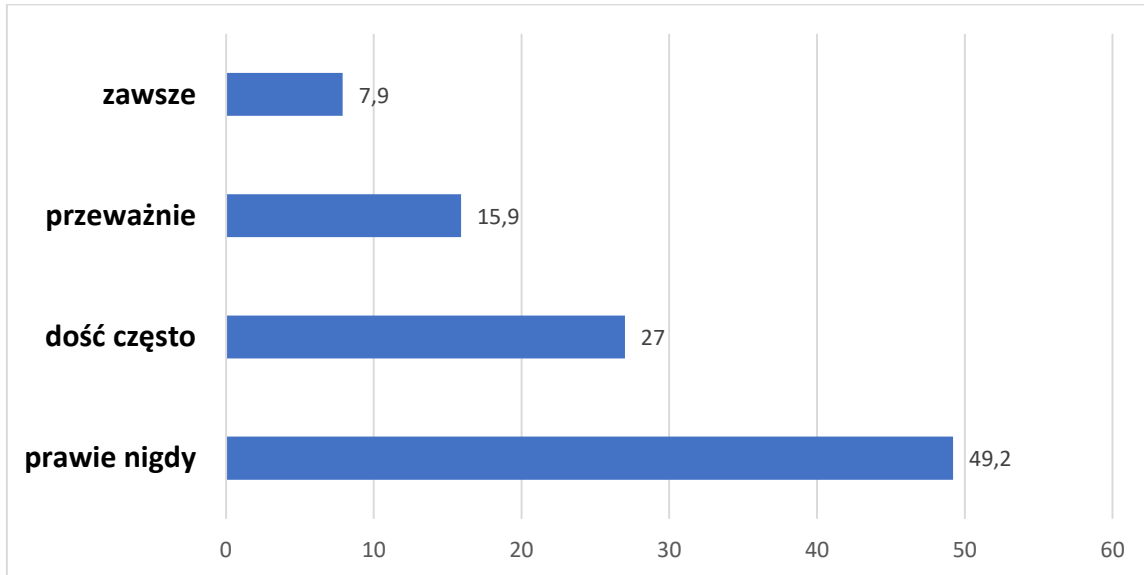
Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia?



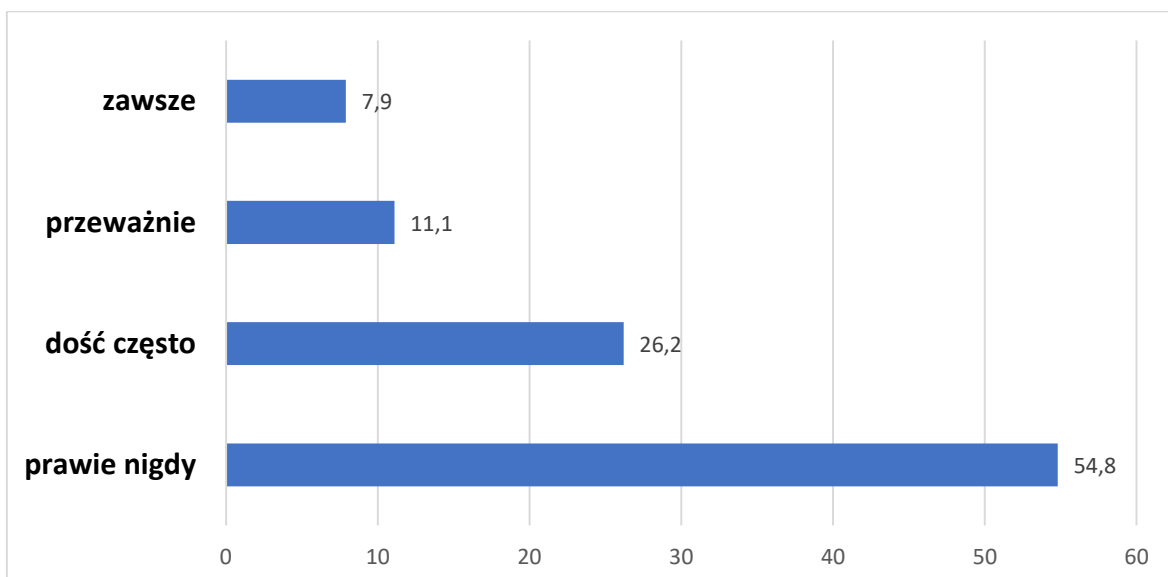
Czy w zeszłym tygodniu odczuwałeś/aś: brak wiary w siebie, złe samopoczucie, poczucie bezużyteczności, wrażenie, że rozczarowujesz innych lub nie jesteś dobrym człowiekiem?



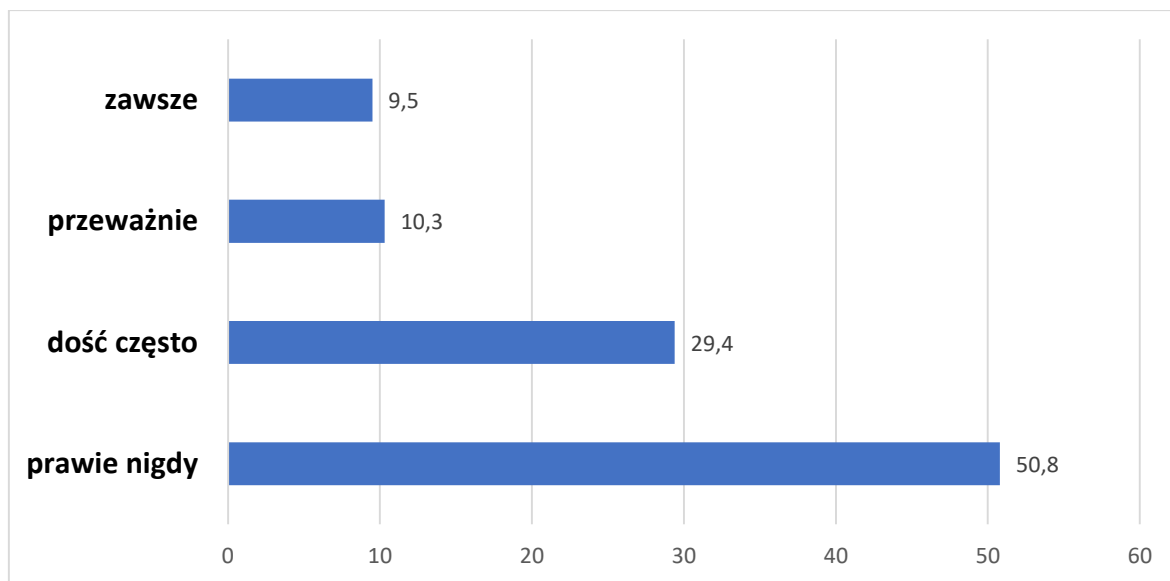
Jakie odczucia miałeś/aś najczęściej w zeszłym tygodniu? (wyczerpanie fizyczne, zmęczenie, brak energii, brak motywacji; poczucie, że nie radzisz sobie ze sprawami, które dotąd nie sprawiały Ci kłopotów)



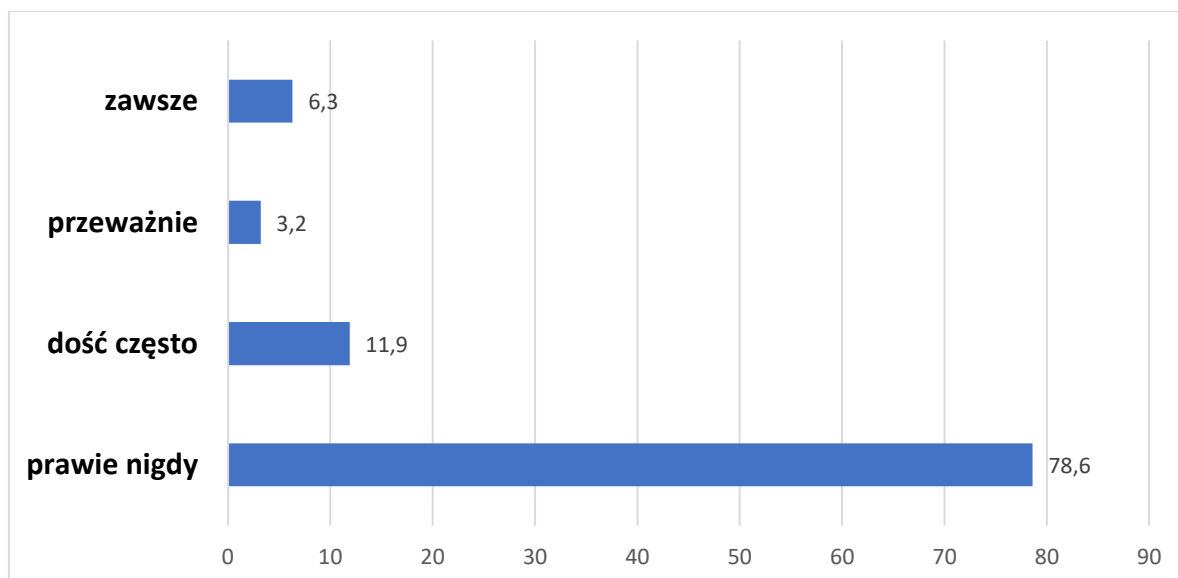
Jakie odczucia miałeś/aś najczęściej w zeszłym tygodniu? (poczucie, że życie jest ciężkie, brak dobrego samopoczucia w sytuacjach, w których wcześniej zwykle czuleś/aś się dobrze)

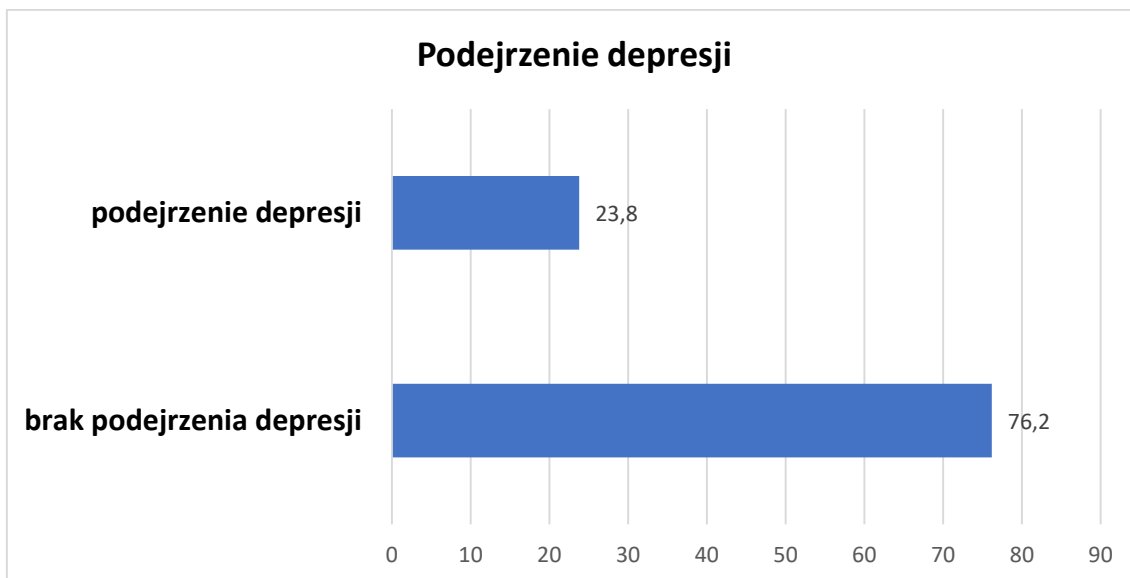


Jakie odczucia miałeś/aś najczęściej w zeszłym tygodniu? (uczucie zmartwienia, zdenerwowania, paniki, napięcia, poirytowania, niepokoju)

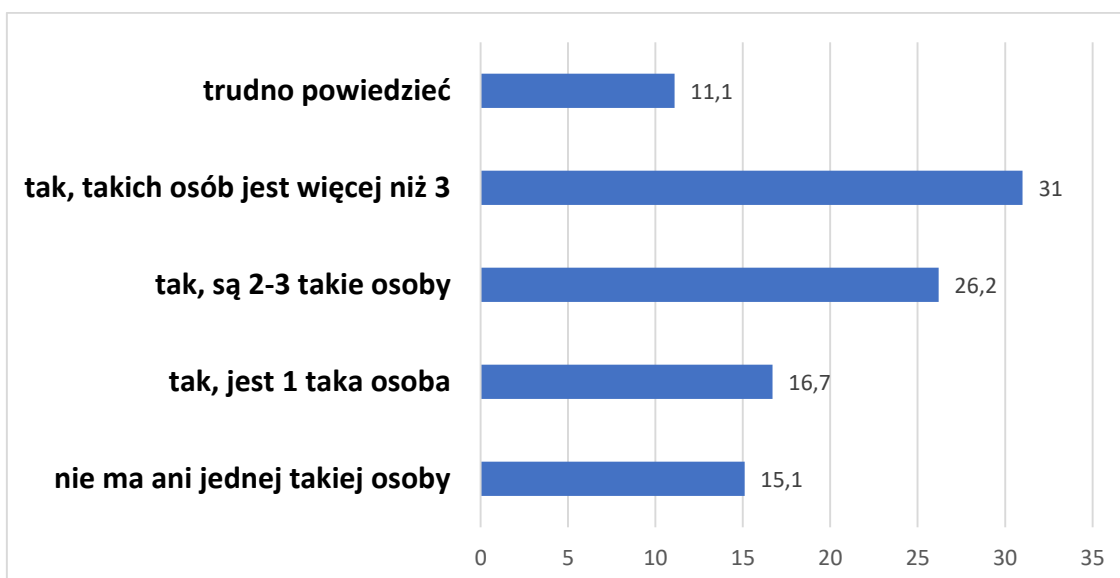


Jakie odczucia miałeś/aś najczęściej w zeszłym tygodniu? (myśli, plany lub działania związane z samobójstwem lub samookaleczeniem)

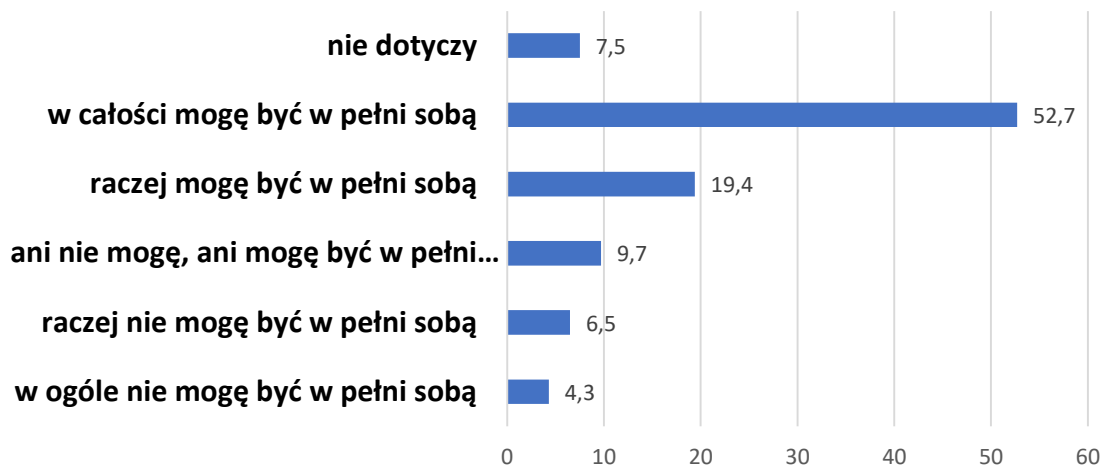




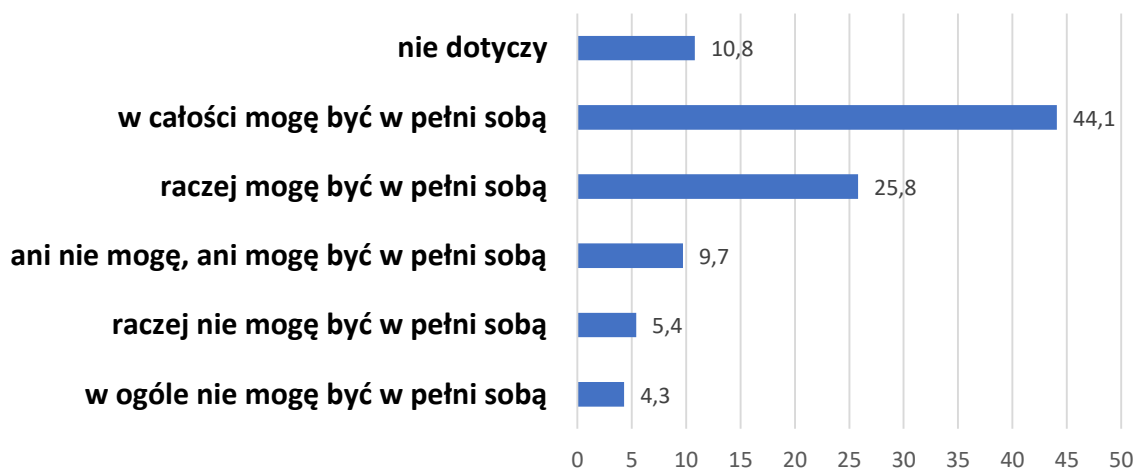
**Czy jest ktoś taki w Twoim życiu, przed którym możesz być na 100% sobą,
kto Cię w pełni przyjmuje i akceptuje?**



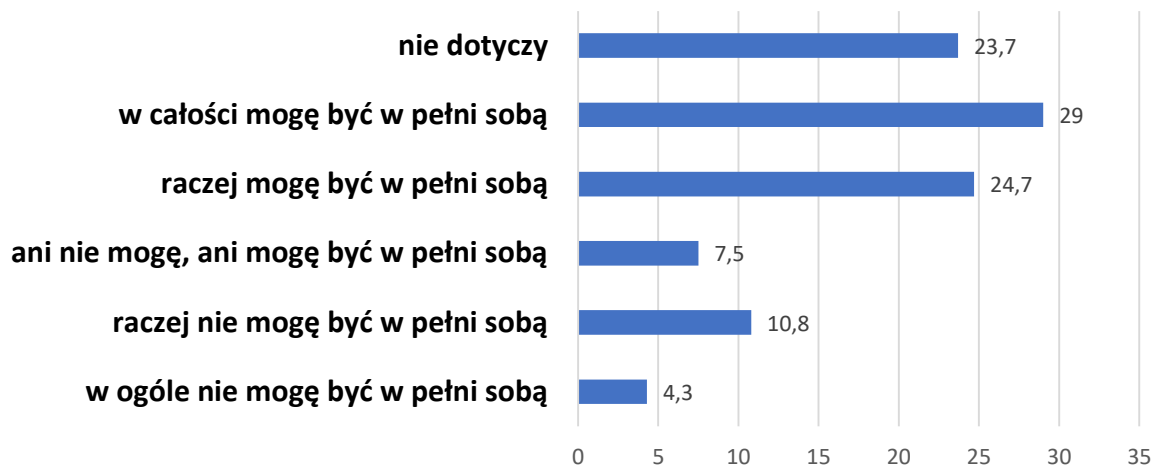
Na ile możesz być na 100% sobą przy mamie?



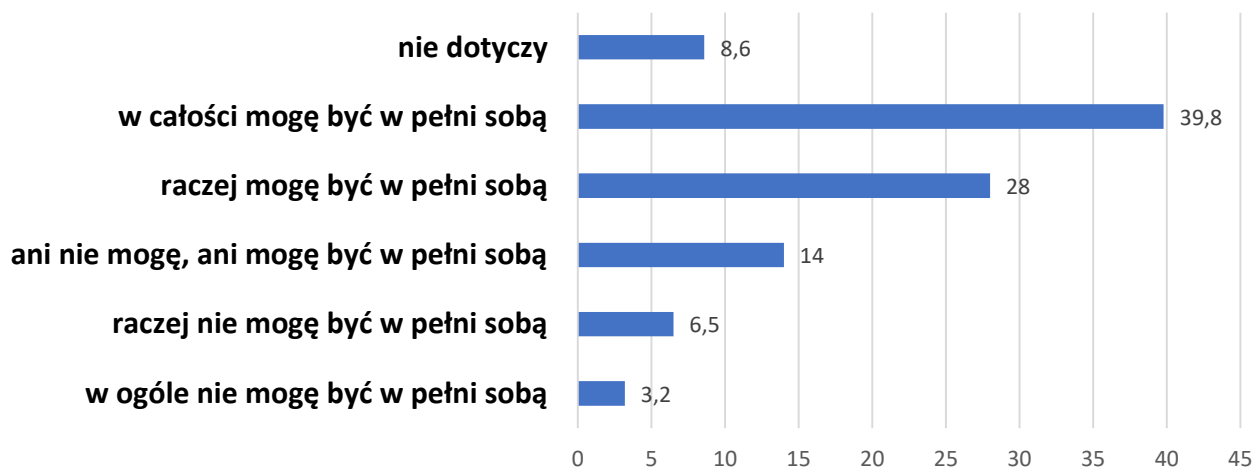
Na ile możesz być na 100% sobą przy tacie?



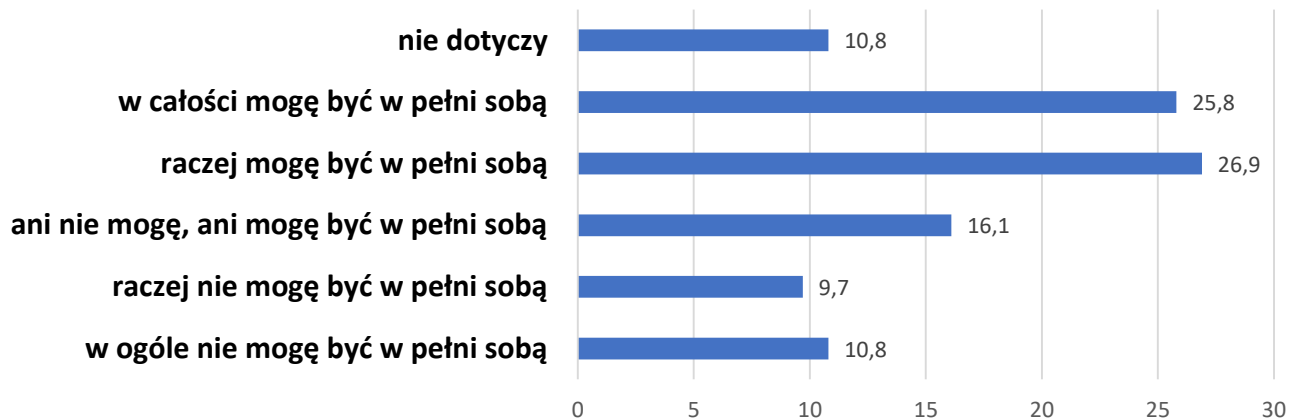
Na ile możesz być na 100% sobą przy dziadku?



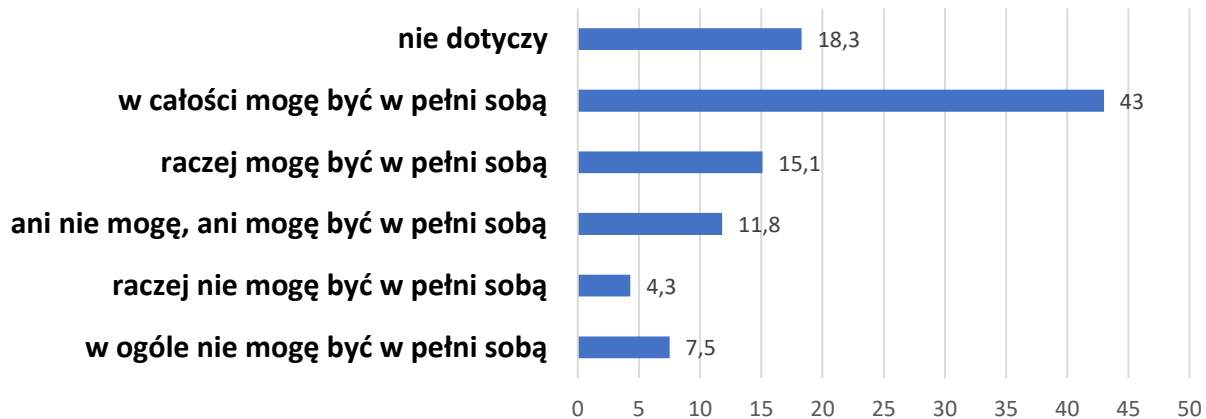
Na ile możesz być na 100% sobą przy babci?



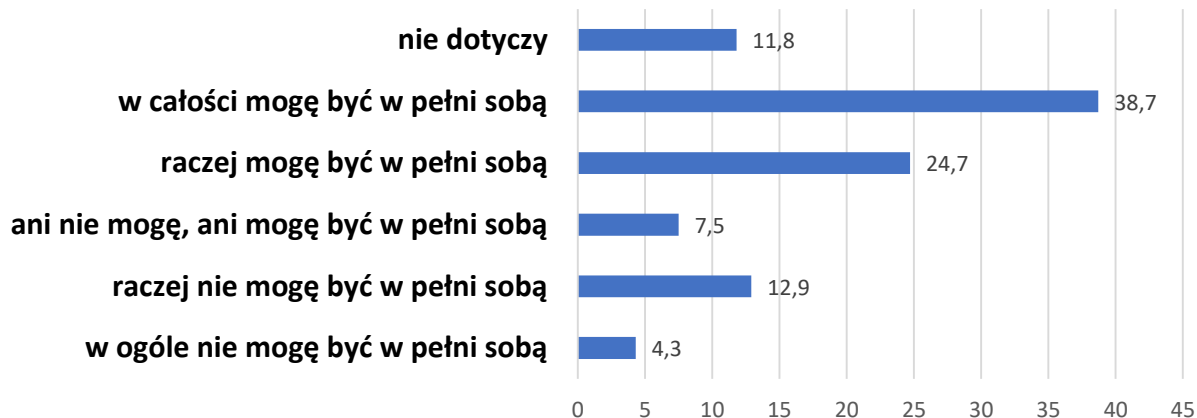
Na ile możesz być na 100% sobą przy kimś z rodziny?



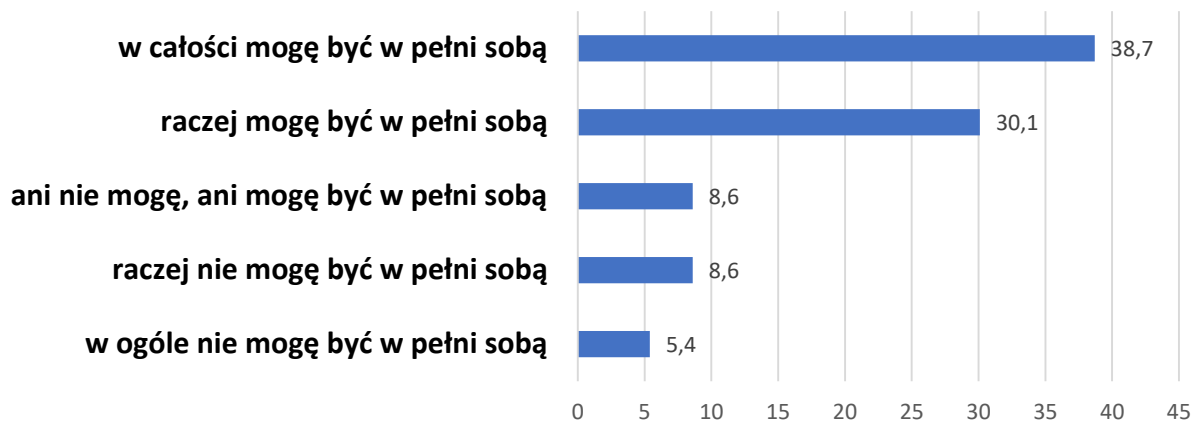
Na ile możesz być na 100% sobą przy bracie lub siostrze?



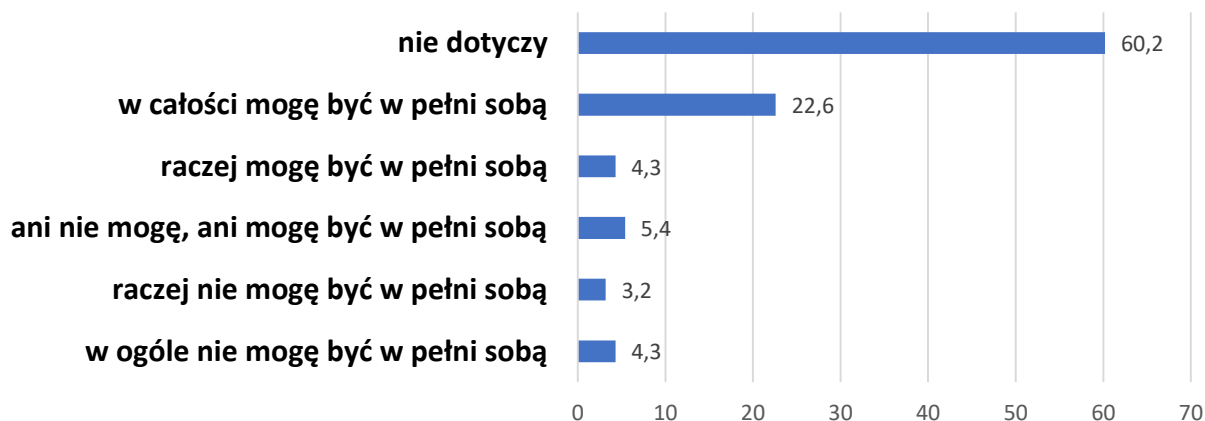
Na ile możesz być na 100% sobą przy koleźce/przyjacielu?



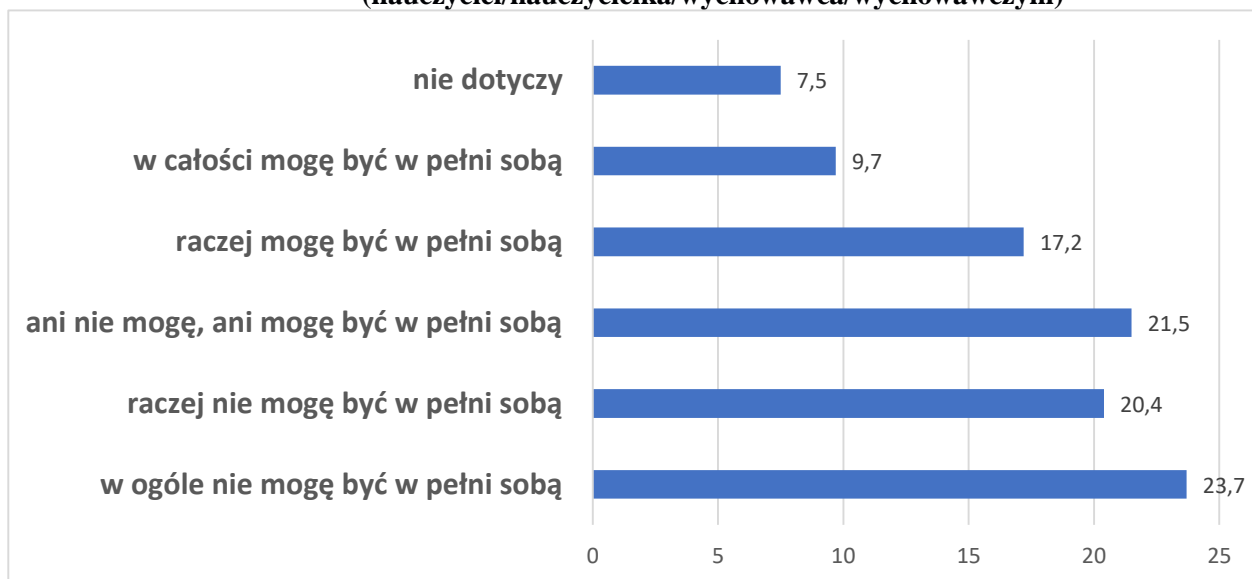
Na ile możesz być na 100% sobą przy koleżance/przyjaciółce?



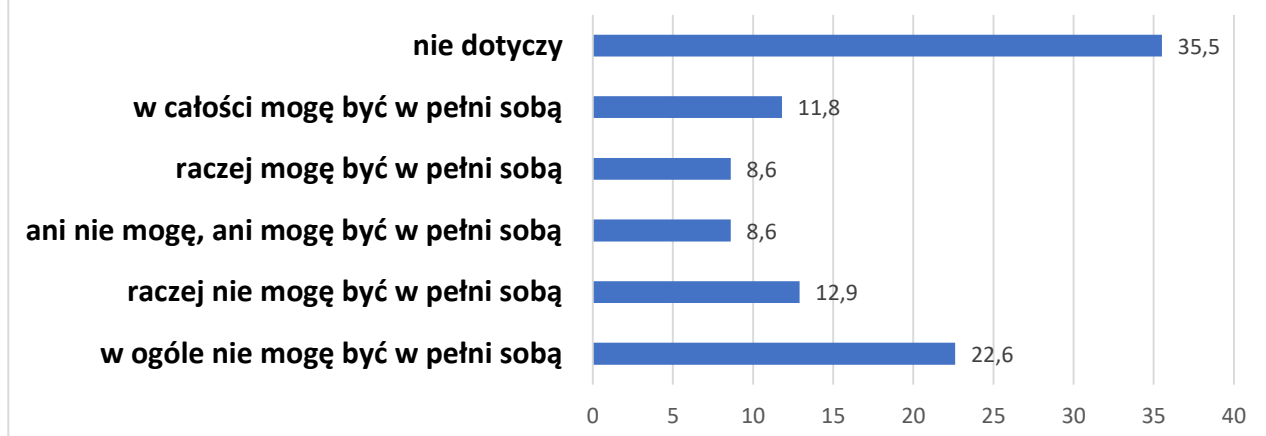
Na ile możesz być na 100% sobą przy swoim chłopaku/swojej dziewczynie?



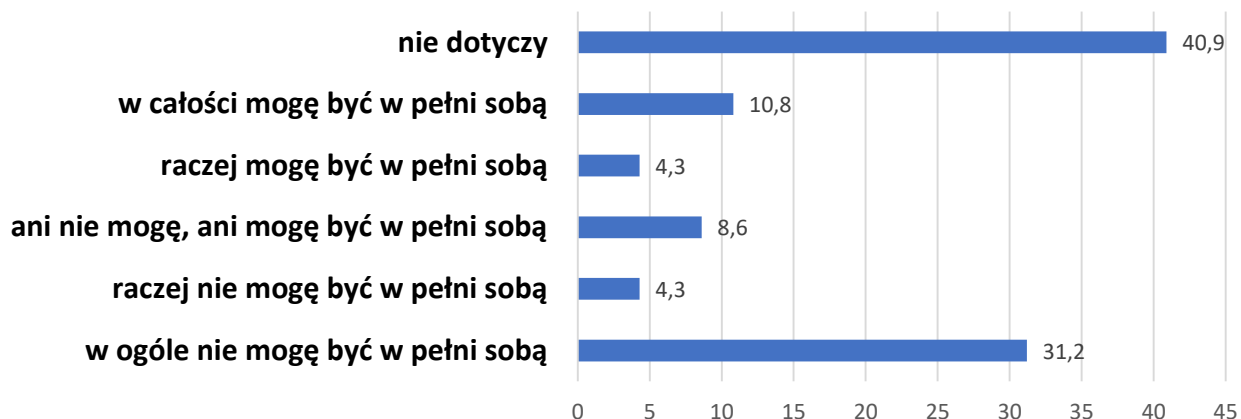
**Na ile możesz być na 100% sobą przy następujących osobach?
(nauczyciel/nauczycielka/wychowawca/wychowawczyni)**



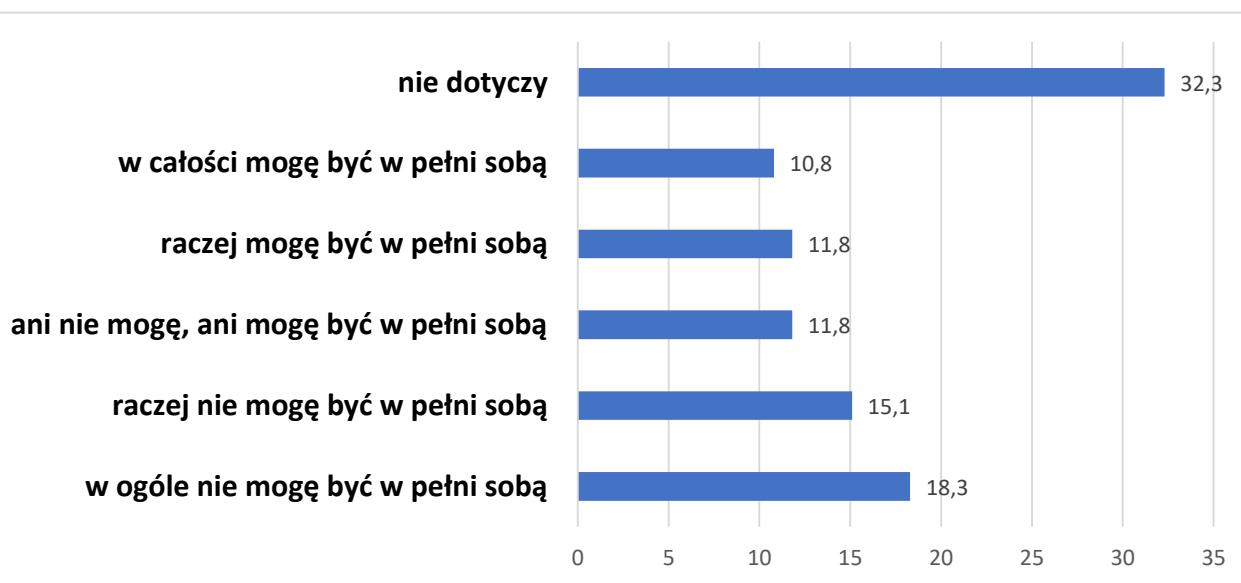
**Na ile możesz być na 100% sobą
przy pedagogu/ psychologu?**



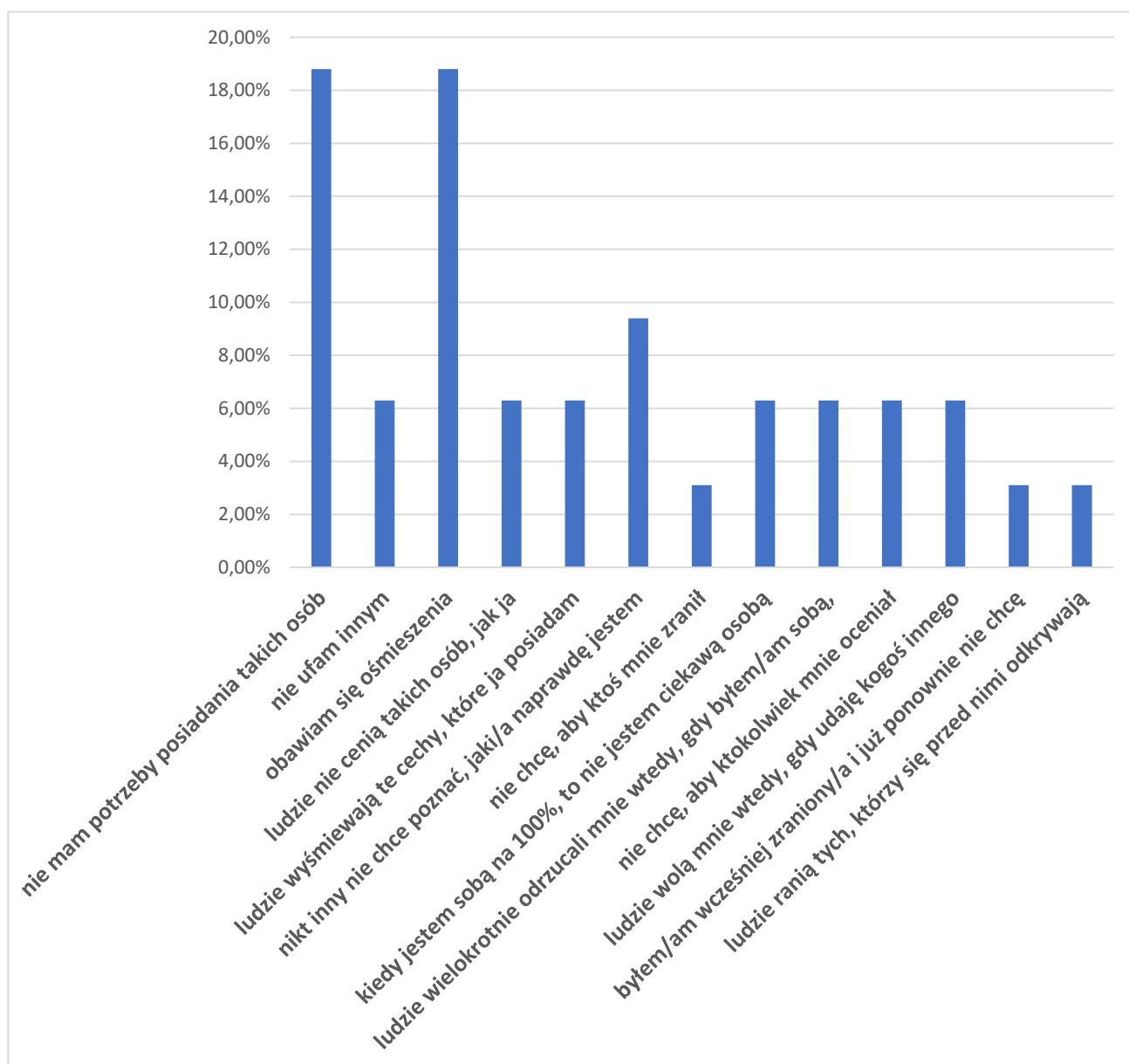
Na ile możesz być na 100% sobą przy księdzu?



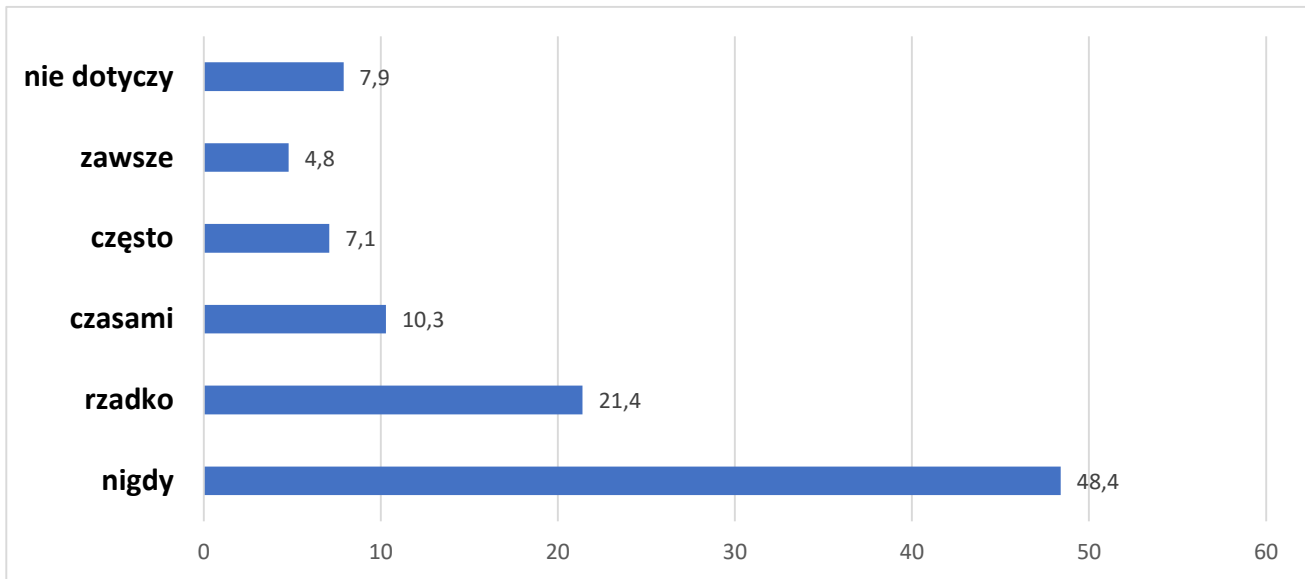
Na ile możesz być na 100% sobą przy następujących osobach? (osoba/społeczność/grupa, z którą mam kontakt tylko w sposób wirtualny)



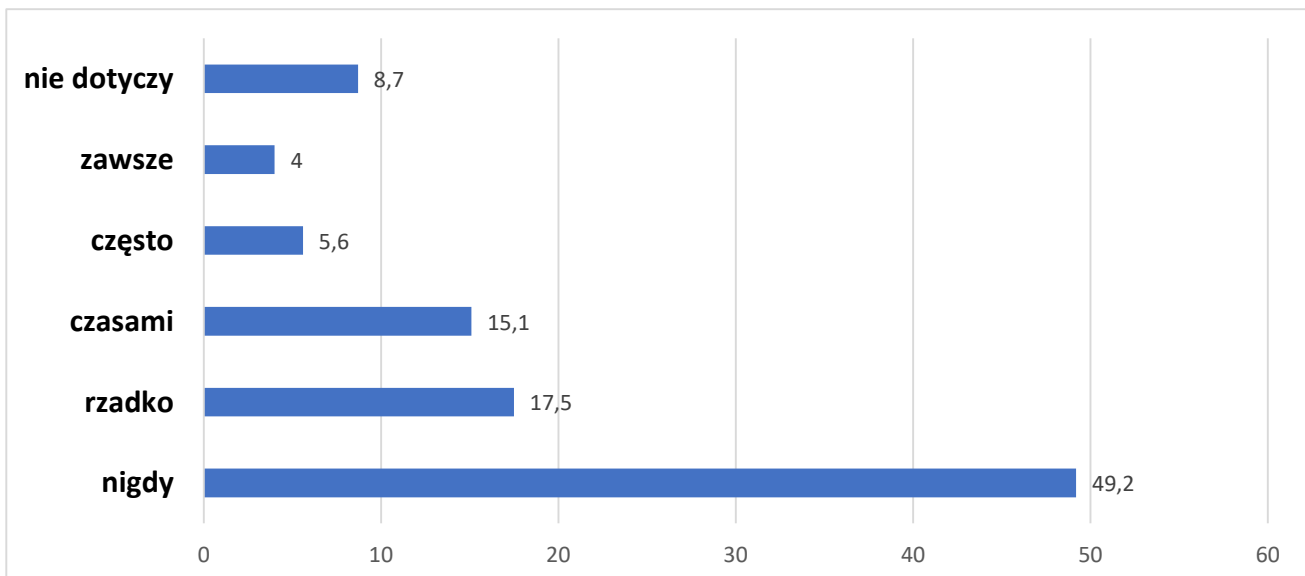
Jak myślisz, dlaczego nie ma wokół Ciebie ani jednej osoby, przed którą możesz być całkowicie sobą, kto Cię w pełni przyjmuje i akceptuje?



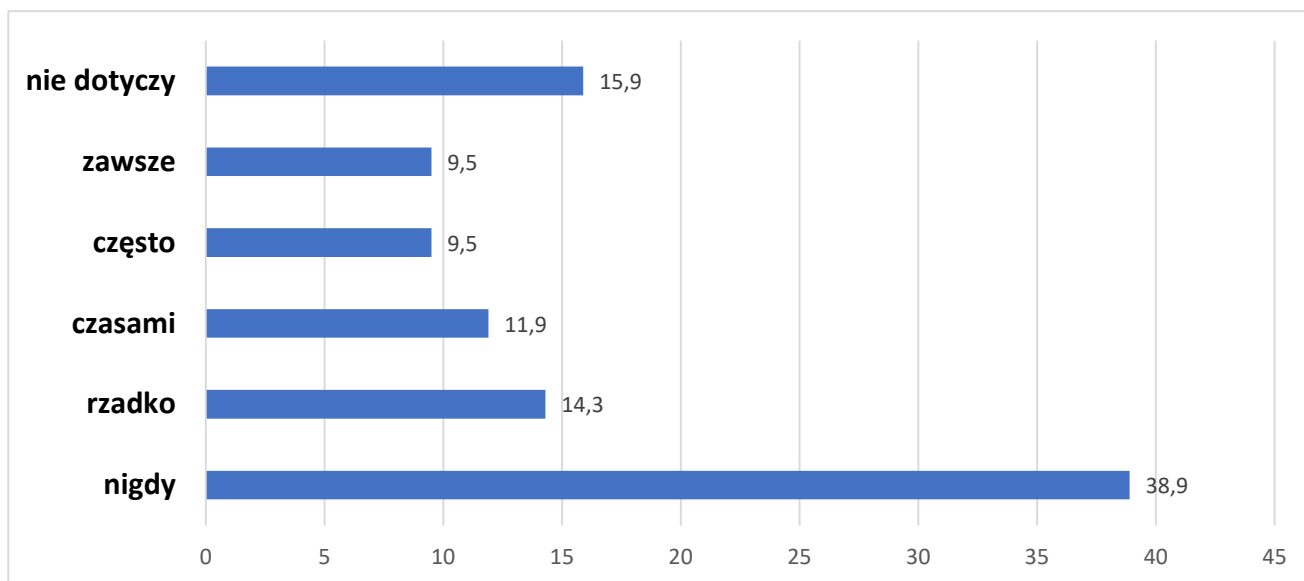
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od mamy?



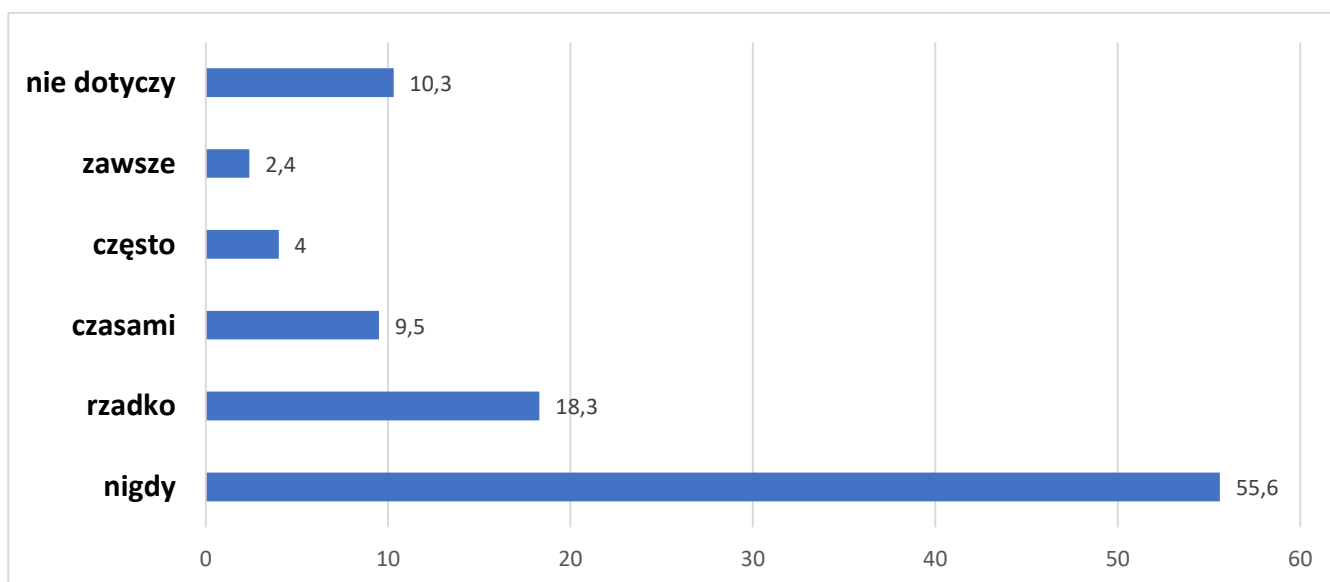
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od taty?



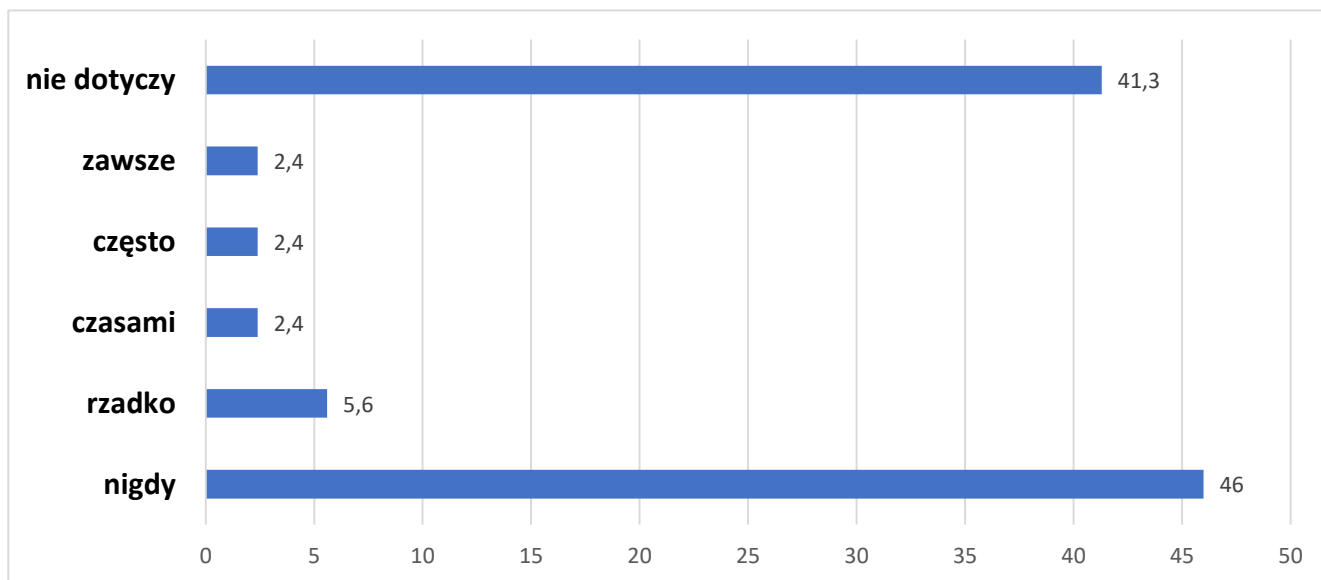
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od rodzeństwa?



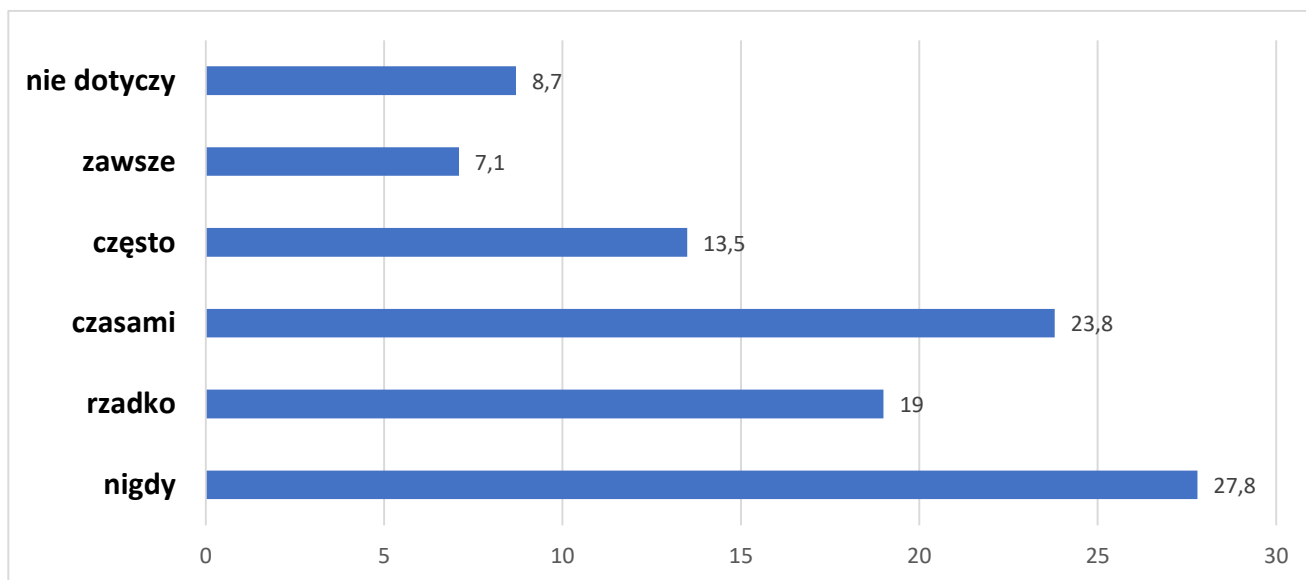
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od innych członków rodziny?



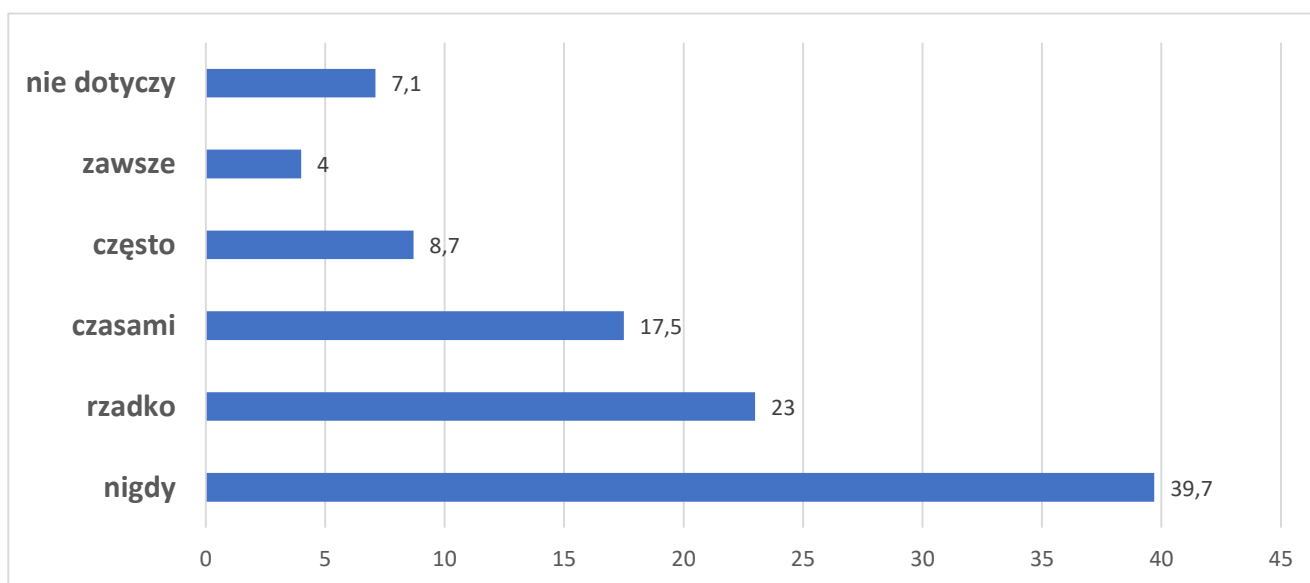
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od swojego chłopaka/dziewczyny?



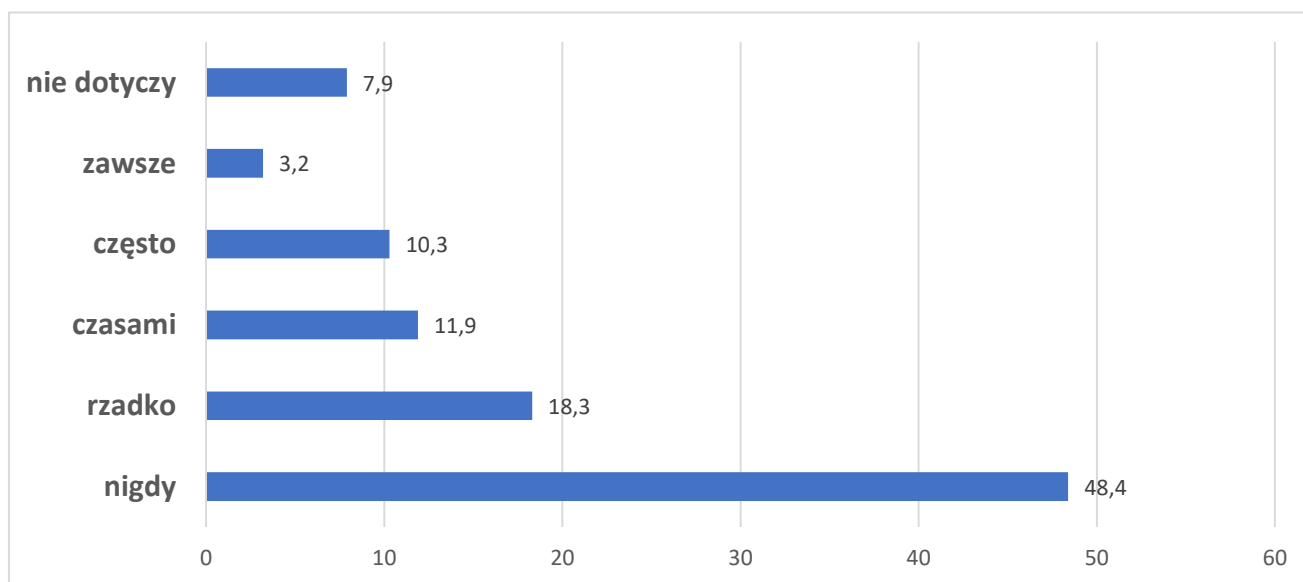
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od kolegów?



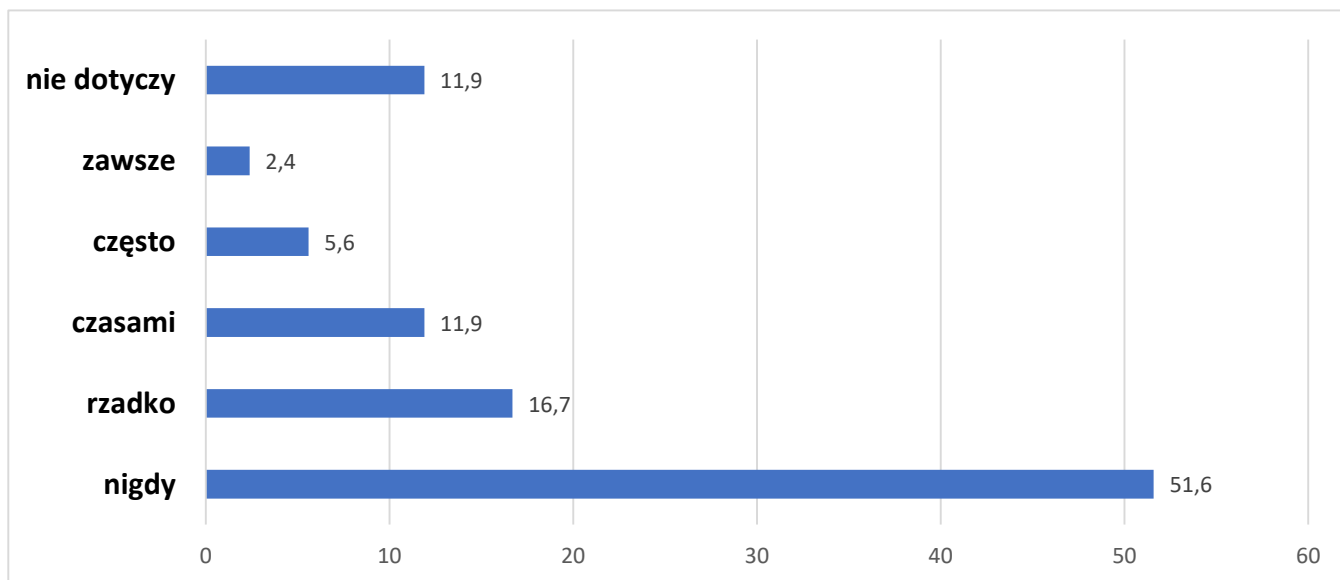
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od koleżanek?



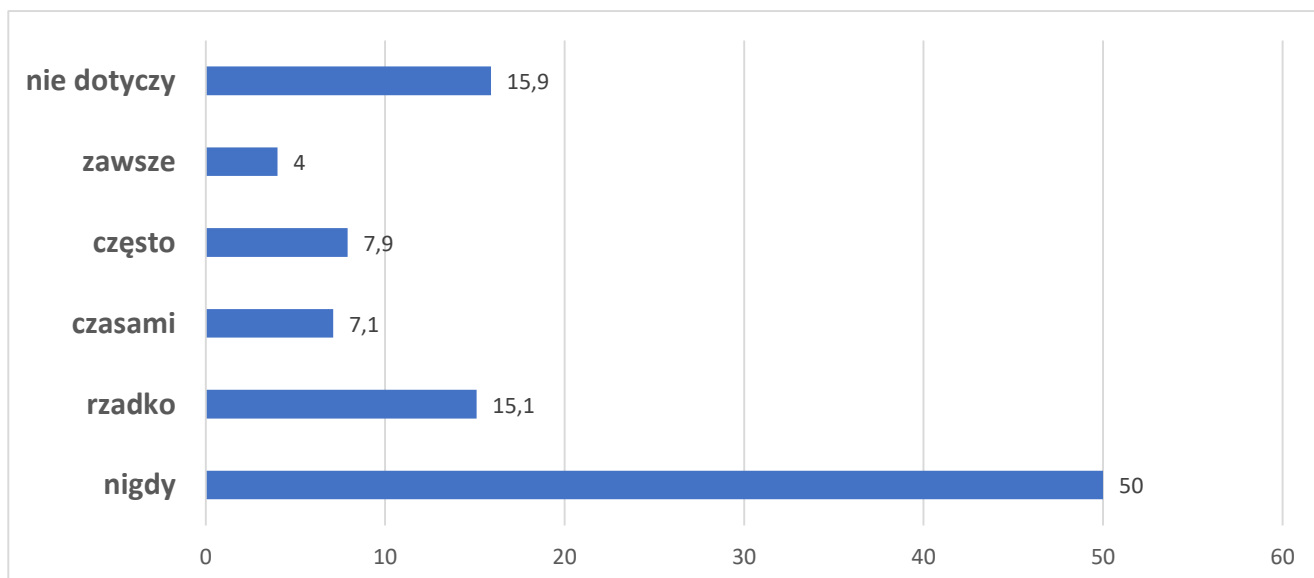
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od mojego nauczyciela/ nauczycielki?



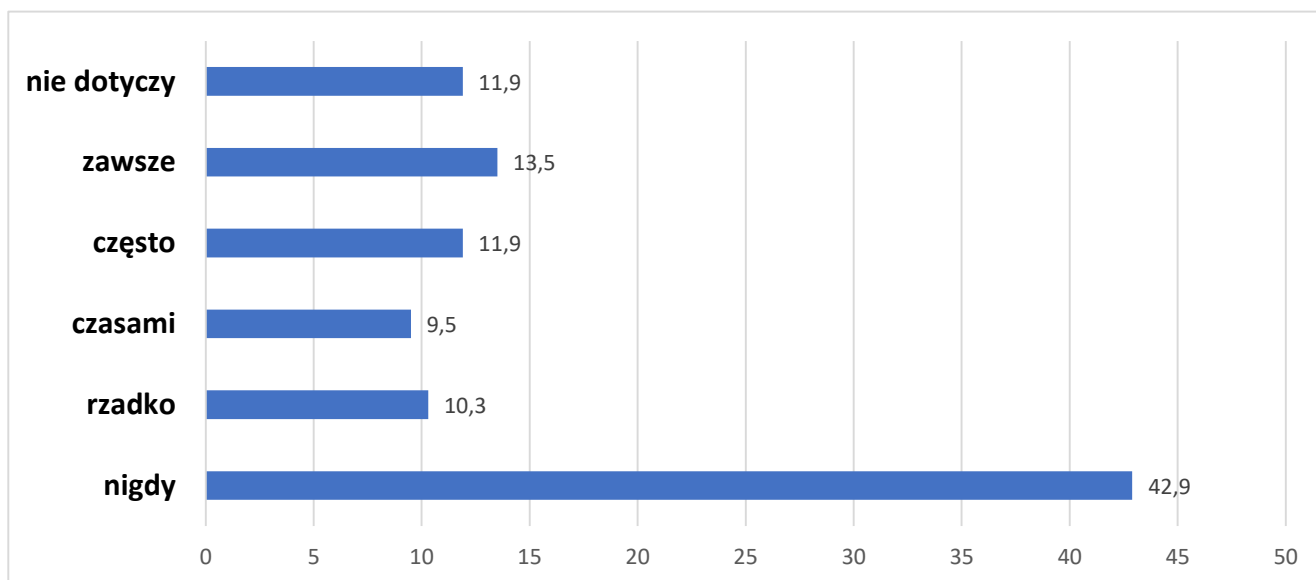
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od osób, których nie znasz?



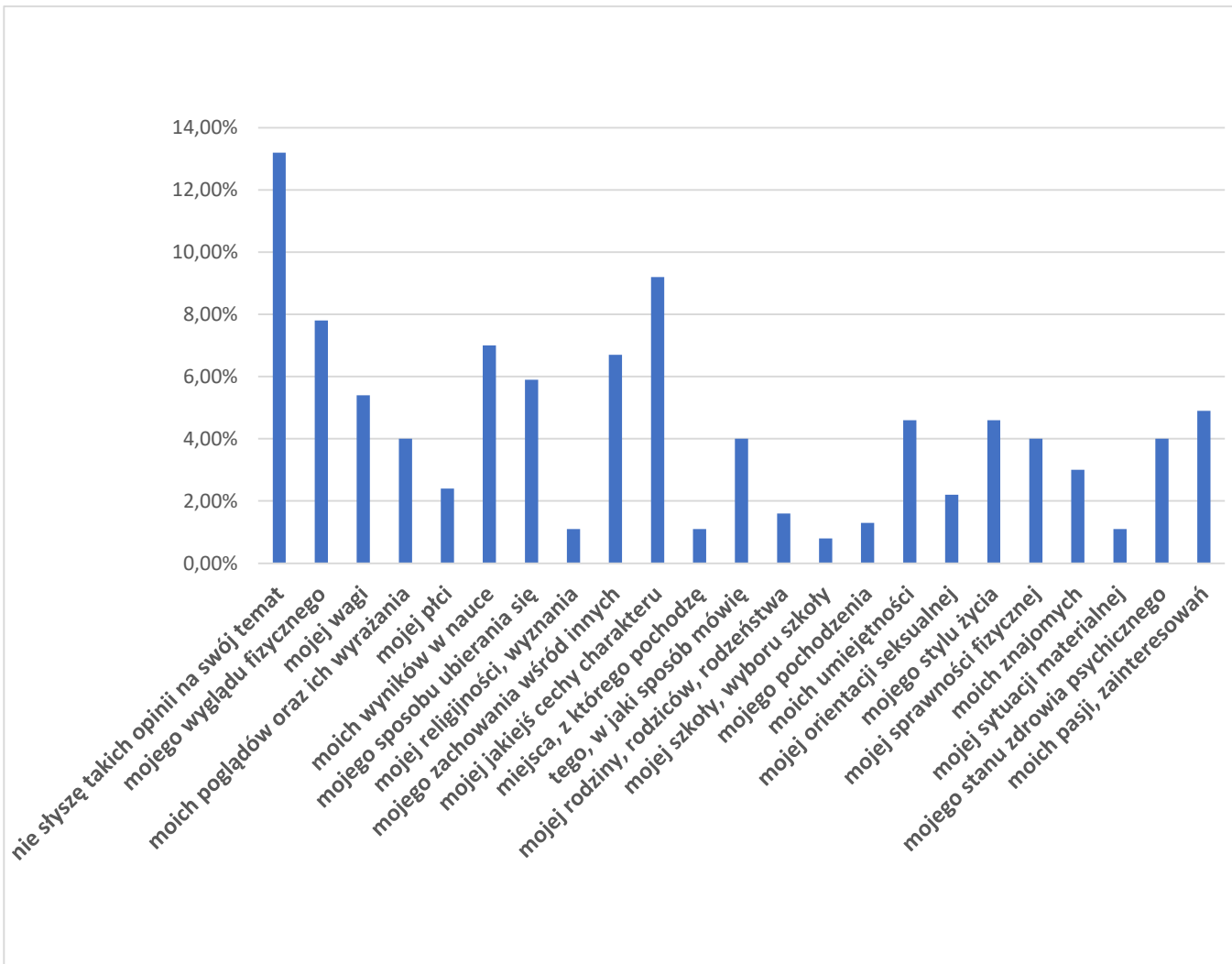
Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od jakiś osób z Internetu?



Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas rani. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, jak często słyszysz takie słowa od siebie samego?

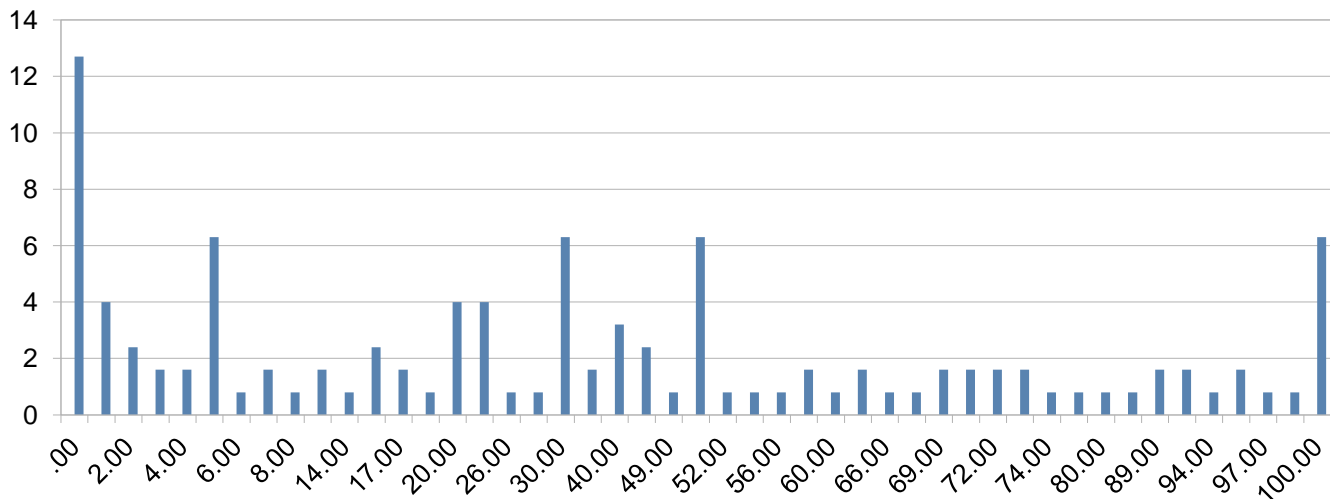


Jeśli słyszysz od innych osób na swój temat coś, co Cię rani, to czego dotyczą te opinie innych o Tobie?



Samoakceptacja to nie tylko zadowolenie z własnego wyglądu, ale także akceptacja siebie jako człowieka oraz miejsca w życiu, w jakim się aktualnie znajdujemy

Jak bardzo na skali od 0% do 100% musiał(a)byś się zmienić, aby czuć się w pełni zadowolonym z siebie? Zaznacz swoją odpowiedź przesuwając suwakiem w prawą stronę

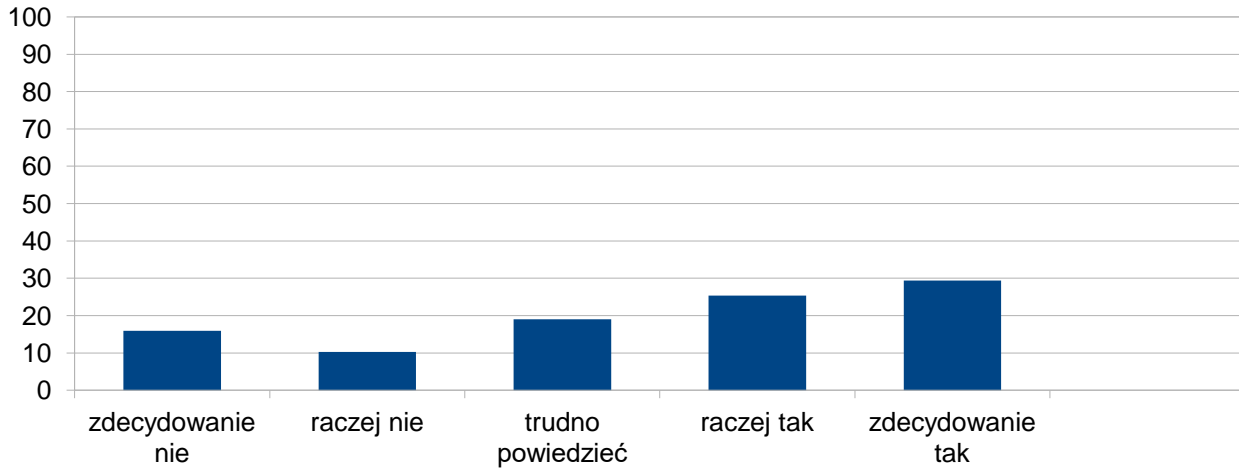


Wspierające relacje z rówieśnikami umożliwiają kształtowanie własnej tożsamości, odrębności i niezależności wobec rodziców, a także zapobiegają poczuciu osamotnienia. Obok wspierających relacji z rodzicami zmniejszają ryzyko rozwoju zaburzeń zdrowia psychicznego i wpływają na odporność psychiczną nastolatków. Gdy młody człowiek wie, że może liczyć na ludzi, którzy są dla niego ważni, czuje się bezpiecznie. Kiedy nastolatki dorastają, grupa rówieśnicza staje się ważnym punktem odniesienia. Zaczynają one liczyć się w sposób szczególny ze zdaniem rówieśników, szukają swojego miejsca w grupie, dążą do zdobycia w niej dobrej pozycji. Dlatego akceptacja kolegów staje się dla młodego człowieka bardzo ważna.

- Młodzi ludzie silniej identyfikują się z ludźmi w swoim wieku, a informacje uzyskiwane od rówieśników mogą im się wydawać bardziej wiarygodne.
- Nastolatki egzystują w tym samym świecie i posługują się tym samym językiem, dlatego łatwiej im jest zadawać pytania i dyskutować na różne tematy z rówieśnikami.
- Chętniej przyjmują informacje od swoich rówieśników niż od dorosłych. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy wychowywali się w trudnych warunkach i często doznawali
- rozczarowań ze strony najbliższych dorosłych.
- Młodzi ludzie częściej mówią szczerze, co czują lub myślą swoim rówieśnikom niż dorosłym, których oceny się obawiają.

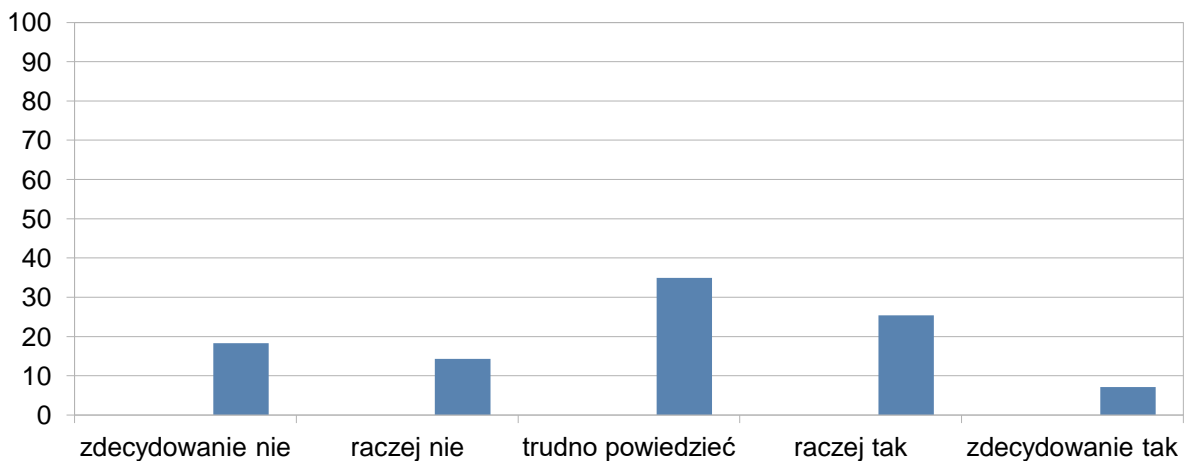
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.

Zaznacz jedną z następujących możliwości: Moi koledzy/koleżanki wspierają mnie, kiedy jest mi źle.

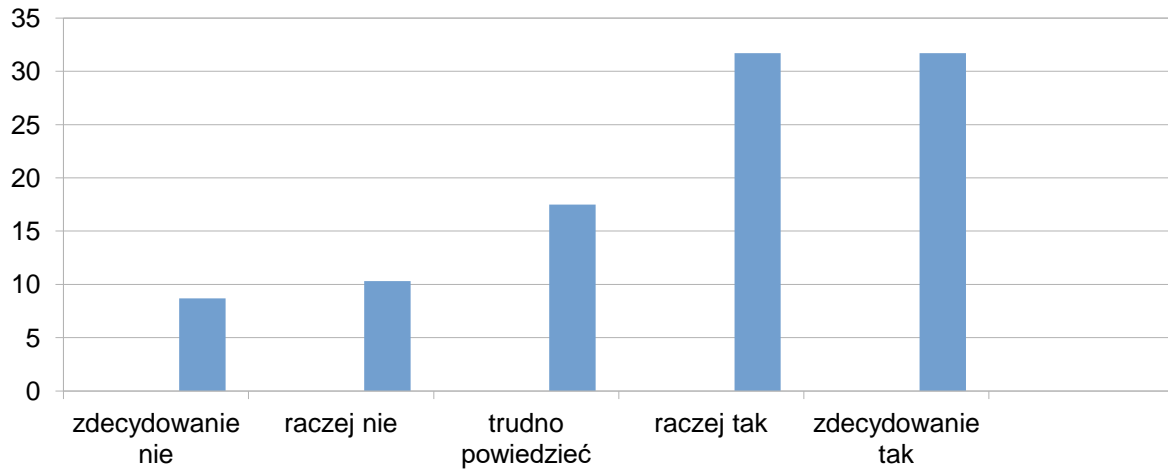


Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.

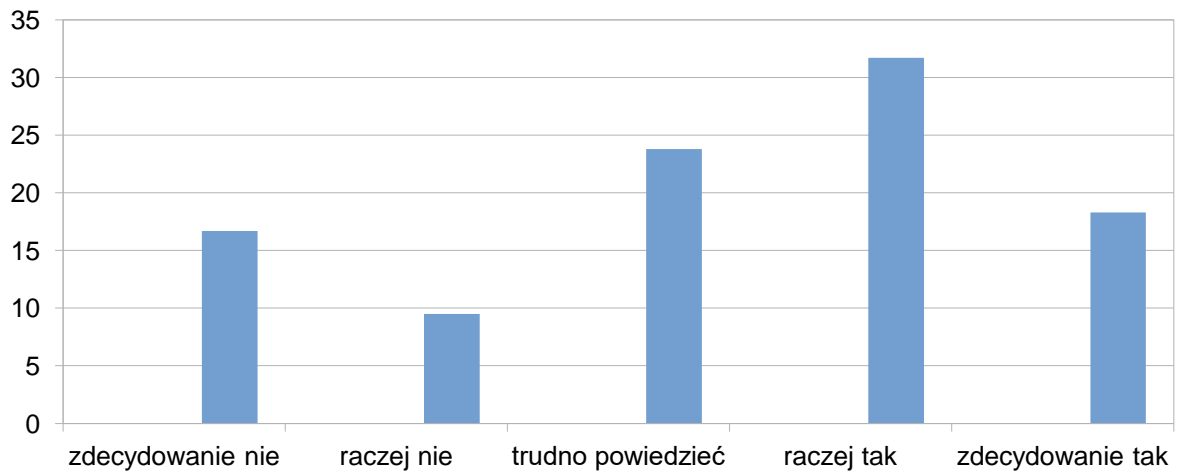
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Nauczycielom zależy na moich dobrych ocenach.



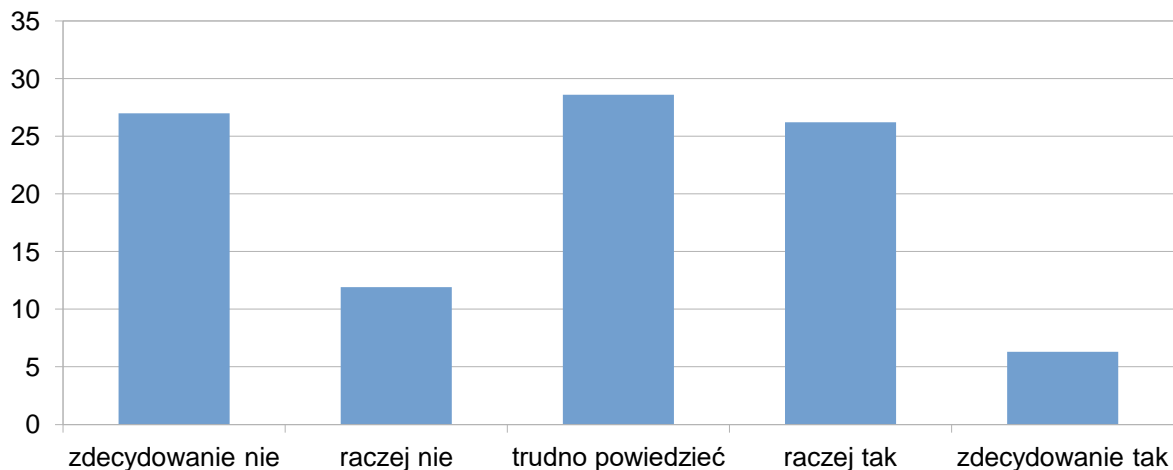
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Rodzice wspierają mnie i zachęcają do nauki.



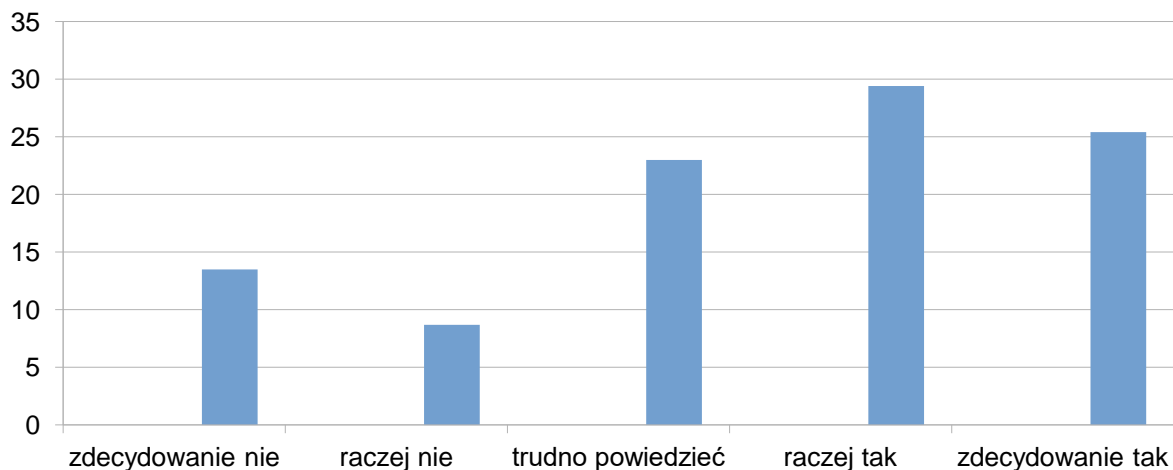
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: W klasie mogę liczyć również na inne osoby.



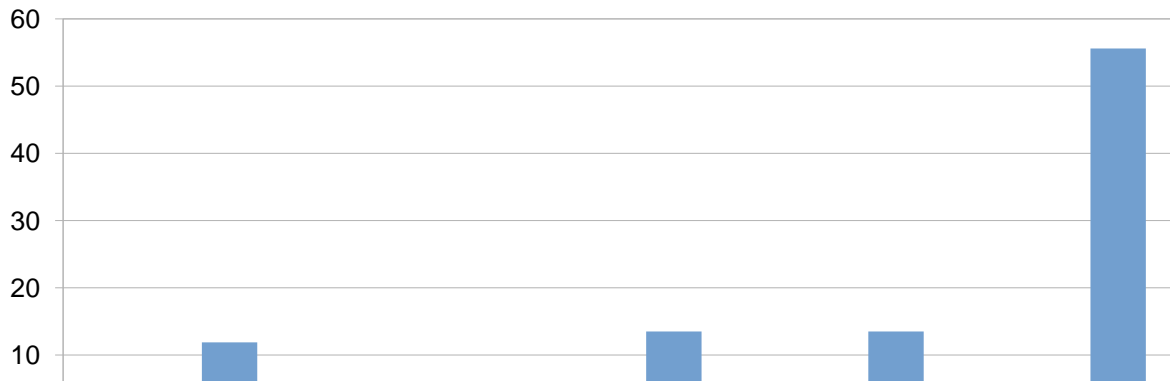
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Odnoszę wrażenie, że moim nauczycielom zależy na mojej przyszłości.



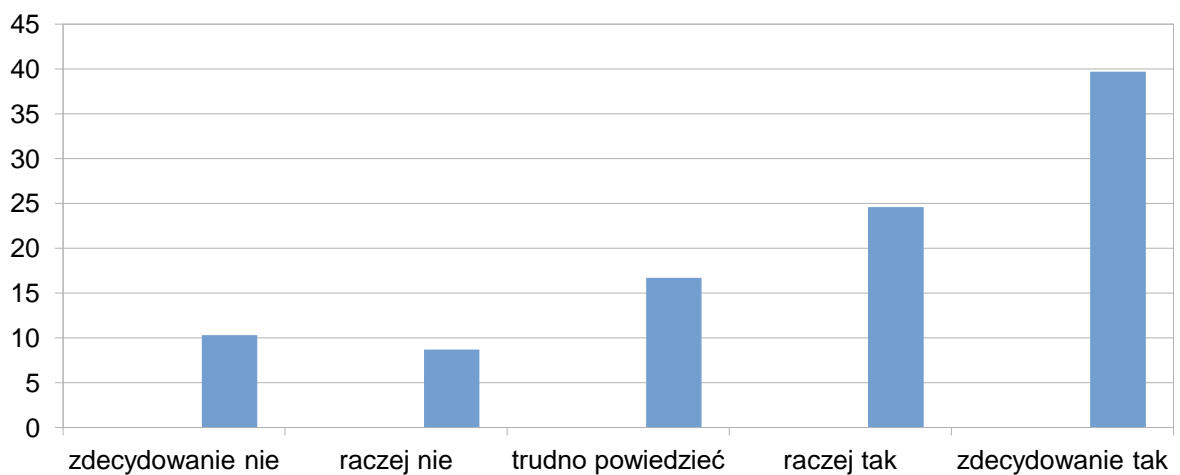
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Gdy jest mi smutno, mogę liczyć na wsparcie kolegów/koleżanek.



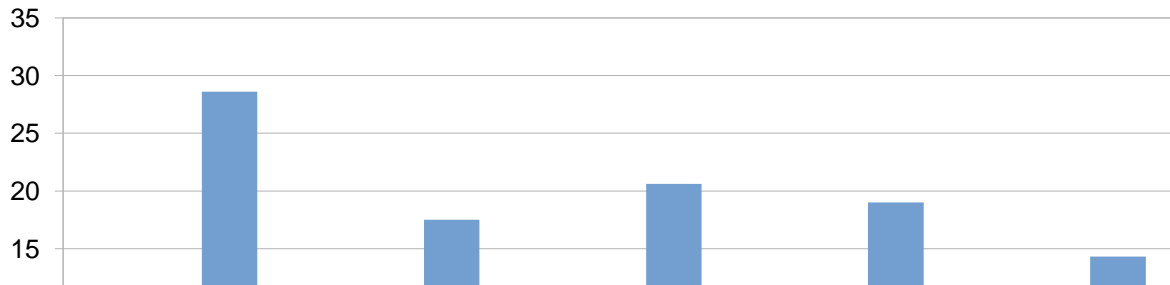
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Czuję się kochany/a przez rodziców.



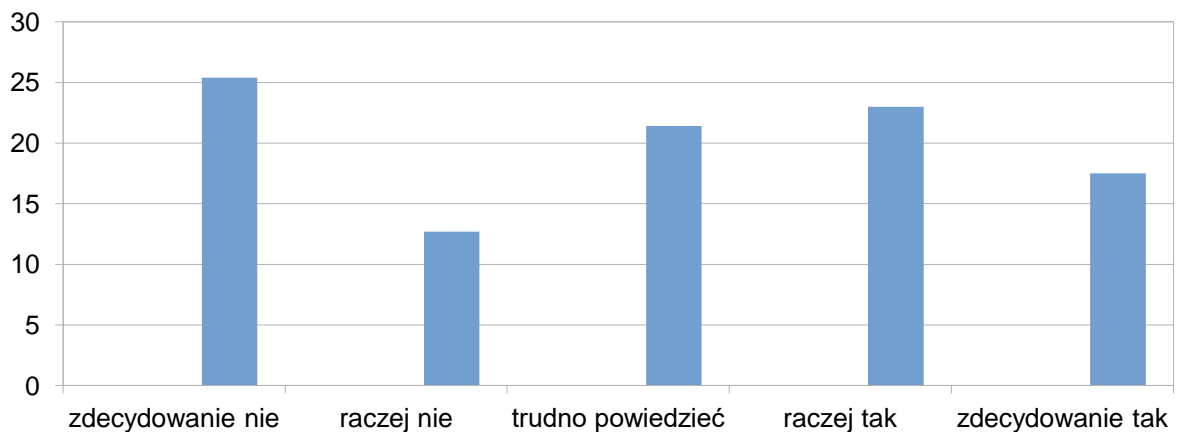
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Mogę powiedzieć, że mam prawdziwych przyjaciół.



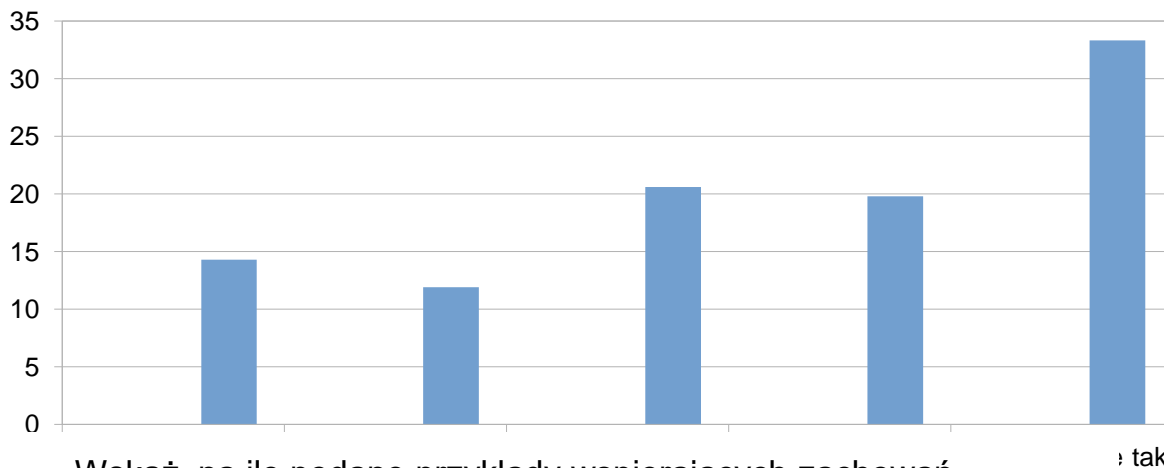
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Nauczyciele mobilizują mnie do nauki.



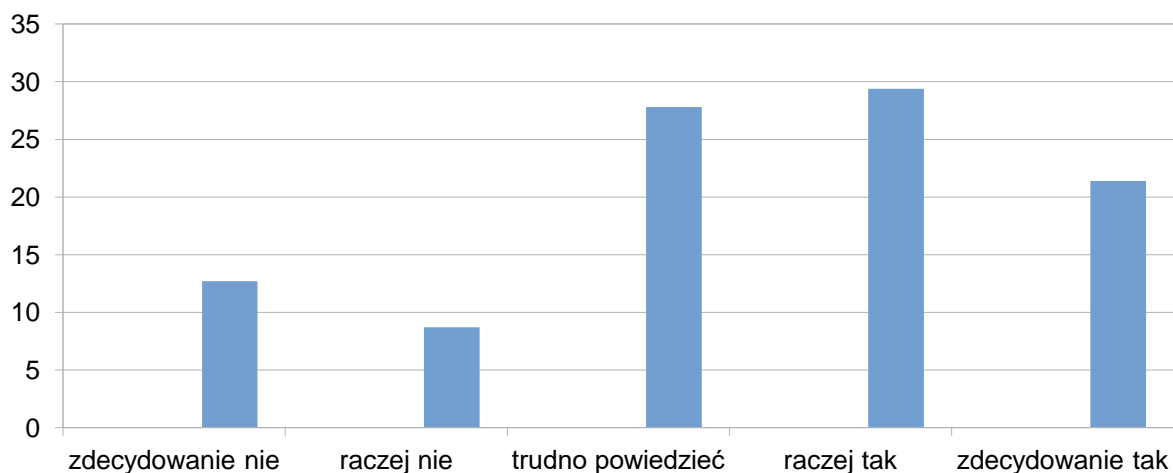
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Mam kolegów/koleżanki, z którymi szczerze rozmawiam o swoich problemach.



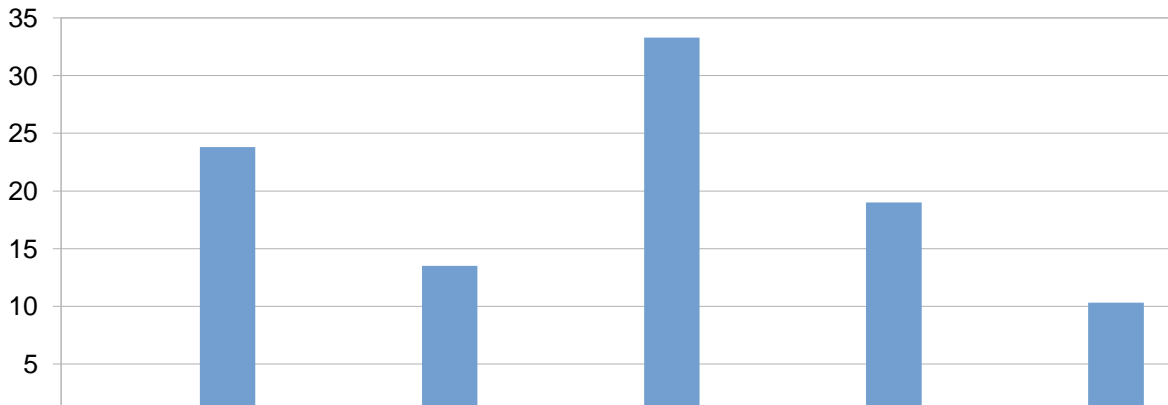
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Rodzice motywują mnie do nauki.



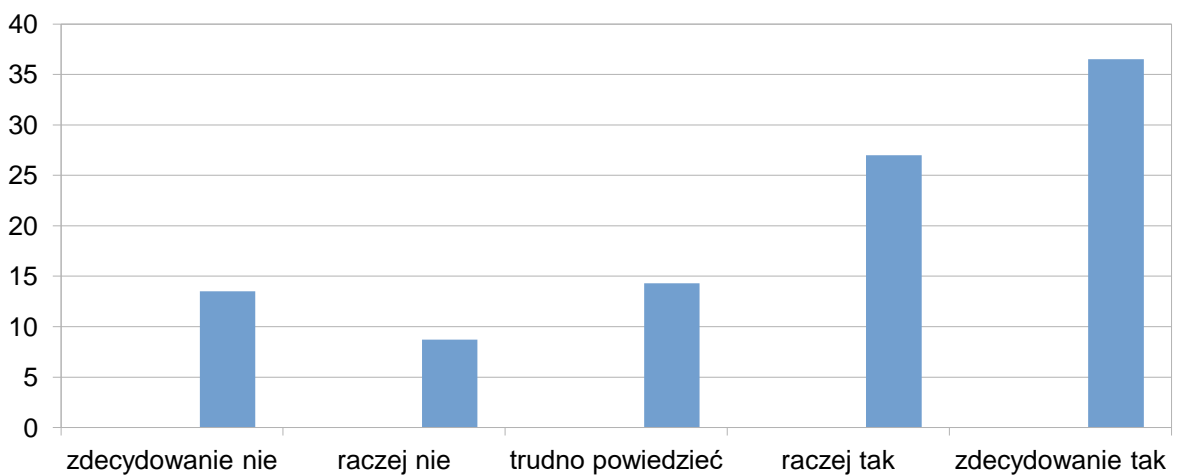
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie.
Zaznacz jedną z następujących możliwości: Moi koledzy/koleżanki zachowują się wobec mnie lojalnie.



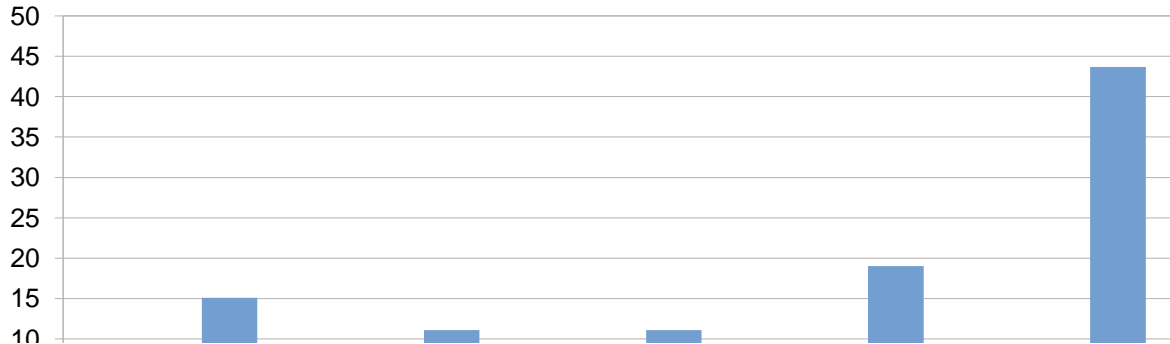
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości: Dostrzegam, że moim nauczycielom zależy na moim dobru.



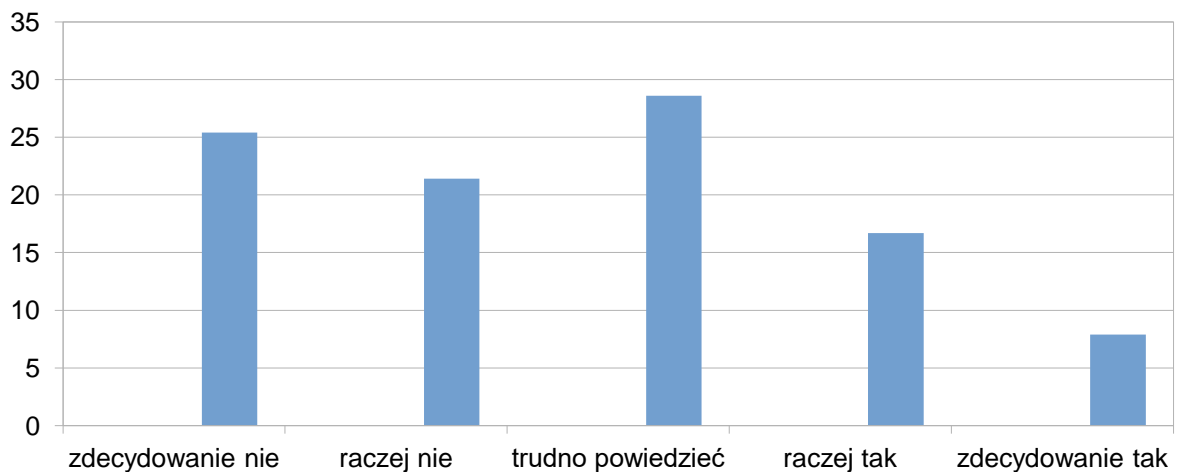
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości: Chętnie spędzam czas wolny z moimi kolegami/koleżankami.



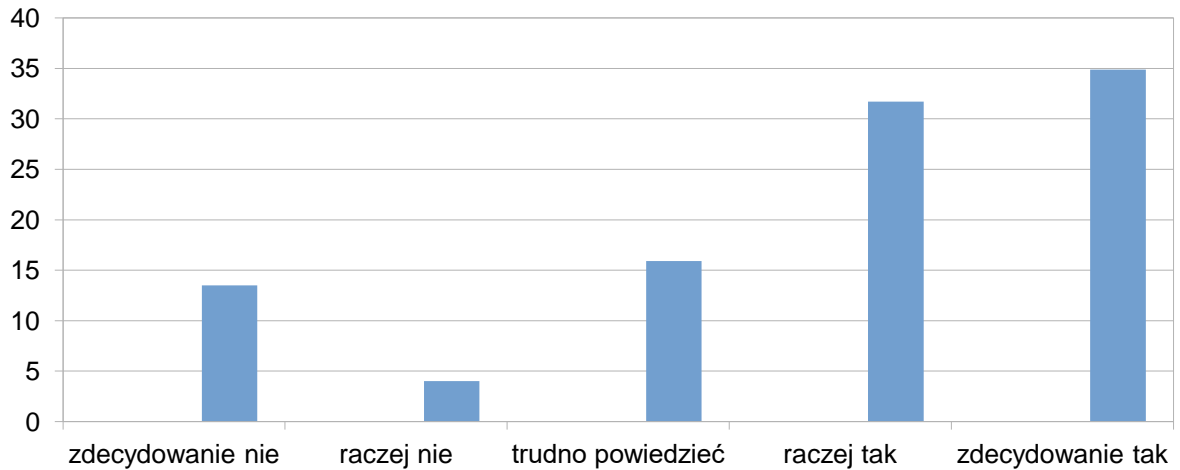
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości: Czuję wsparcie i zrozumienie od rodziców.



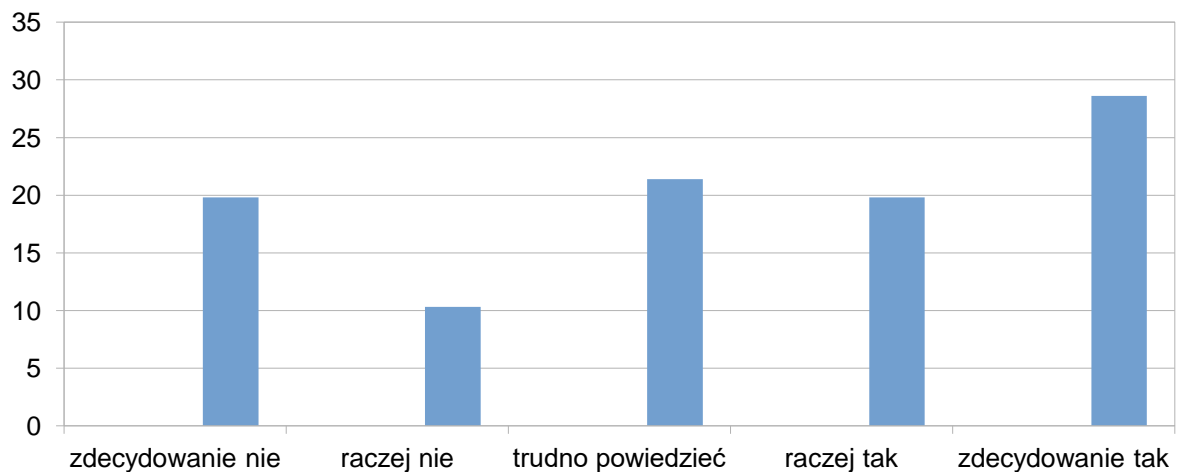
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości: Nauczyciele troszczą się o mnie.



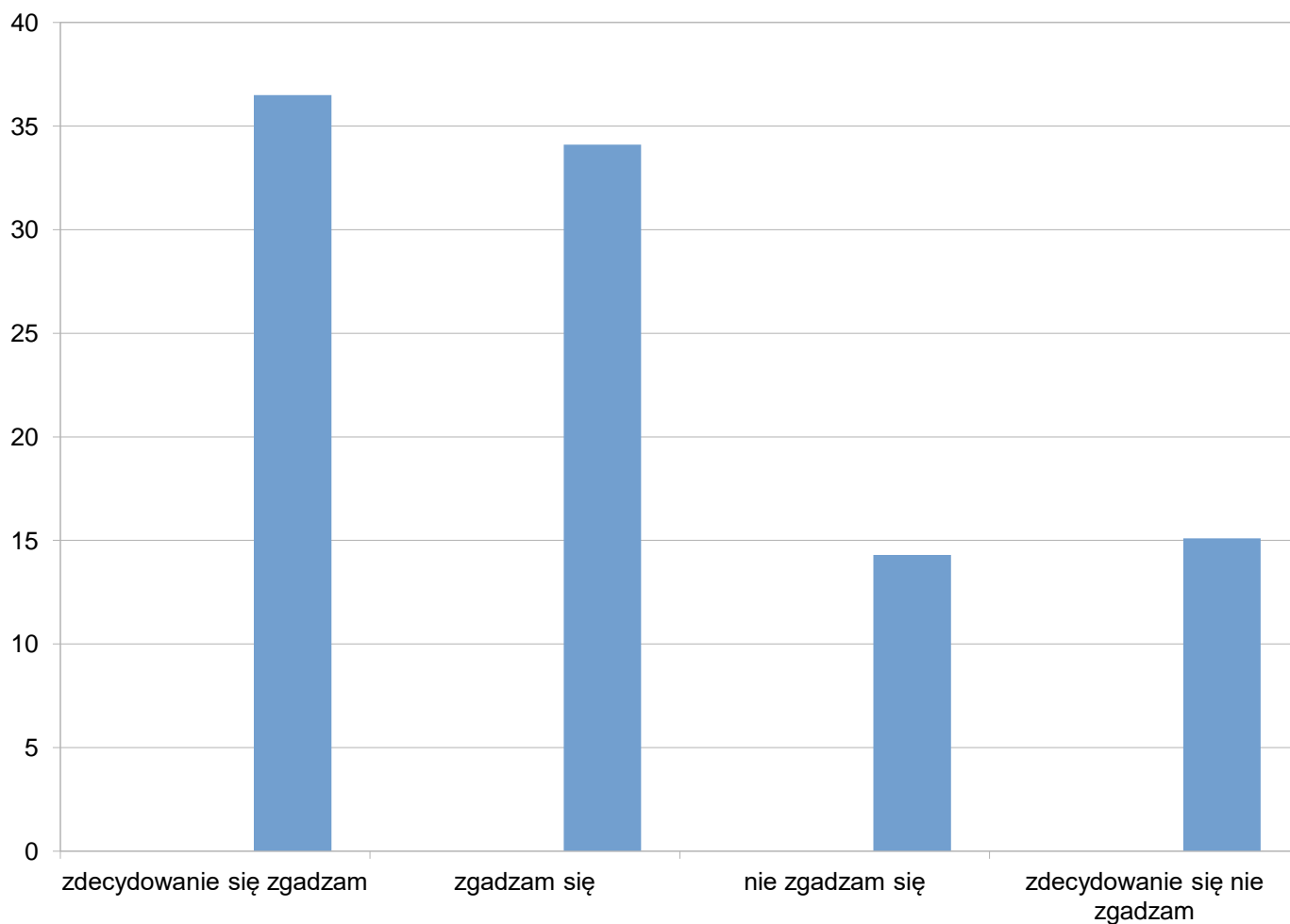
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości: Gdy spotykam się z kolegami/koleżankami, zwykle poprawia mi się humor.



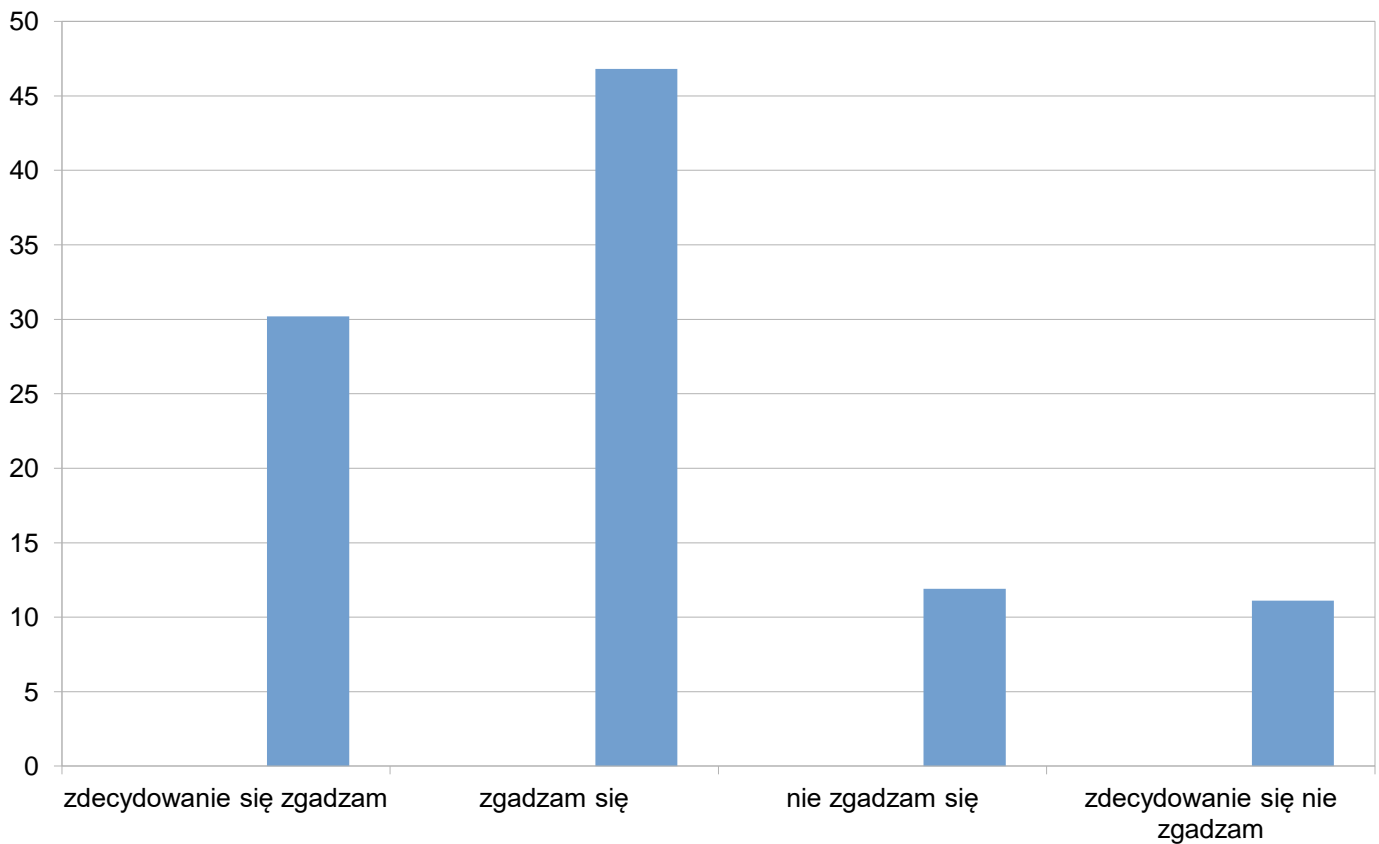
Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości: Rodzice wiedzą, jaki/a jestem w szkole, czy w domu.



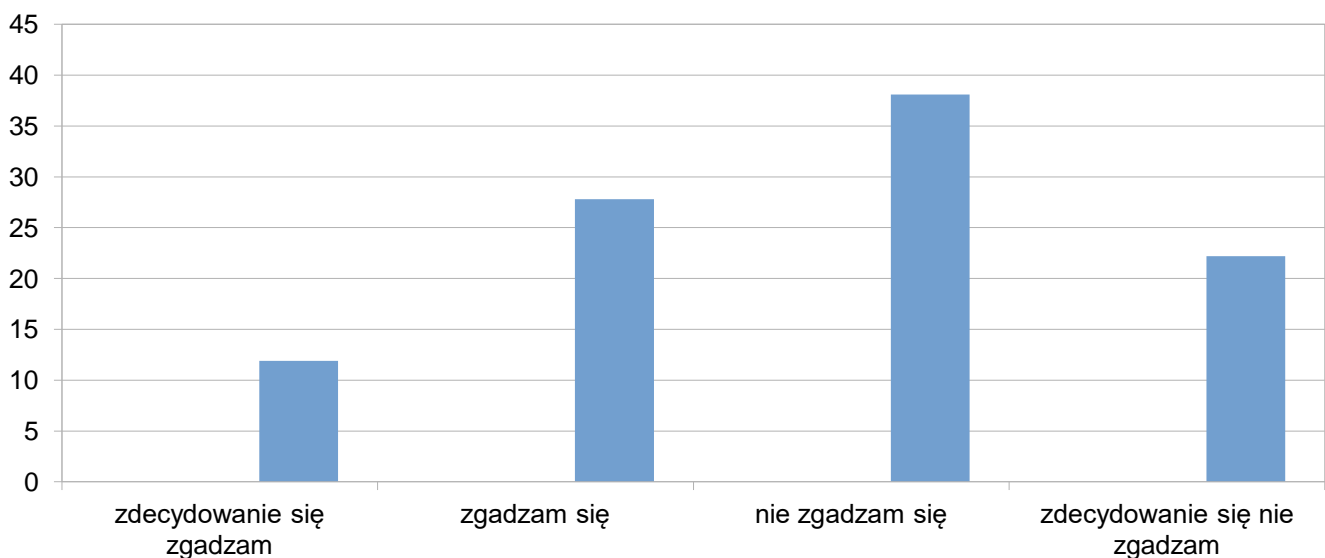
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Uważam, że jestem osobą wartościową, przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.



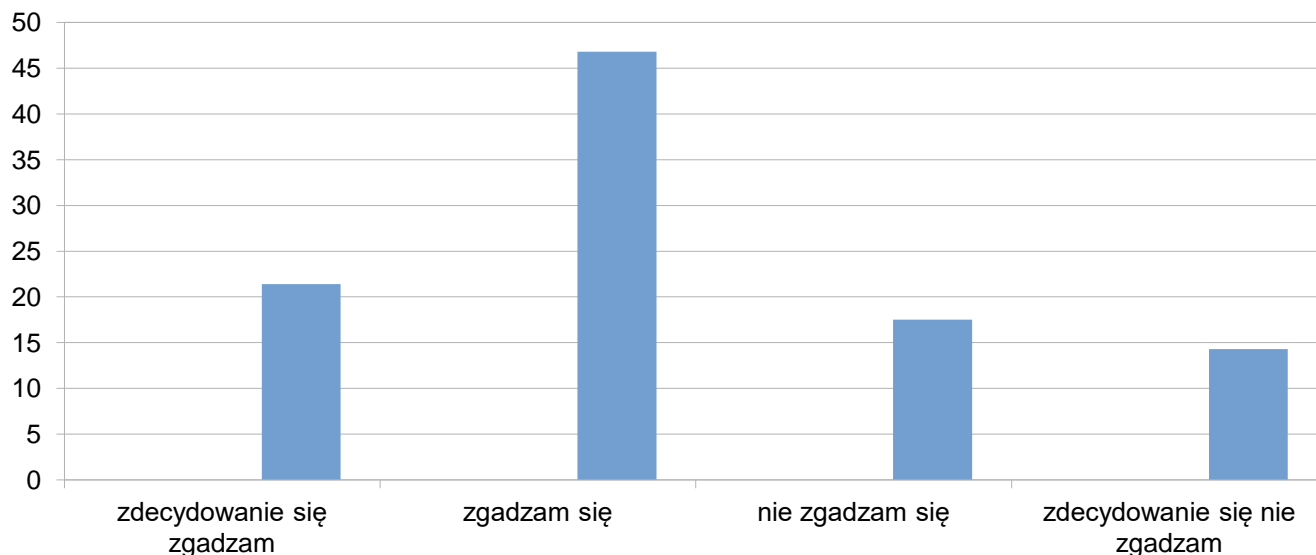
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi.
Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.



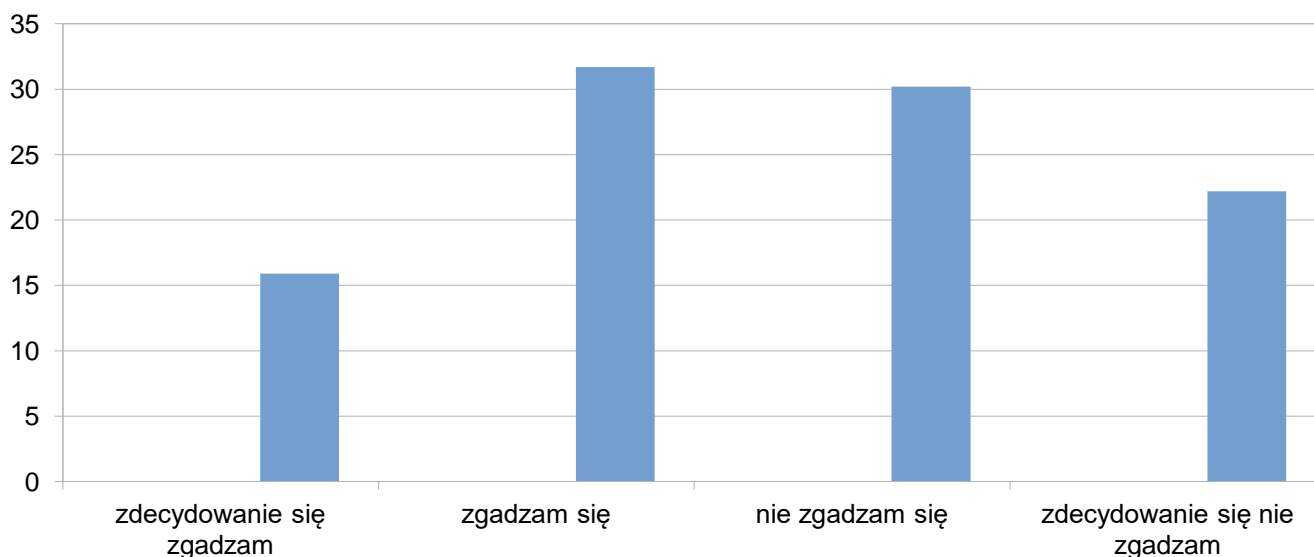
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Ogólnie rzecz biorąc, jestem skłonny/a sądzić, że nie wiedzie mi się.



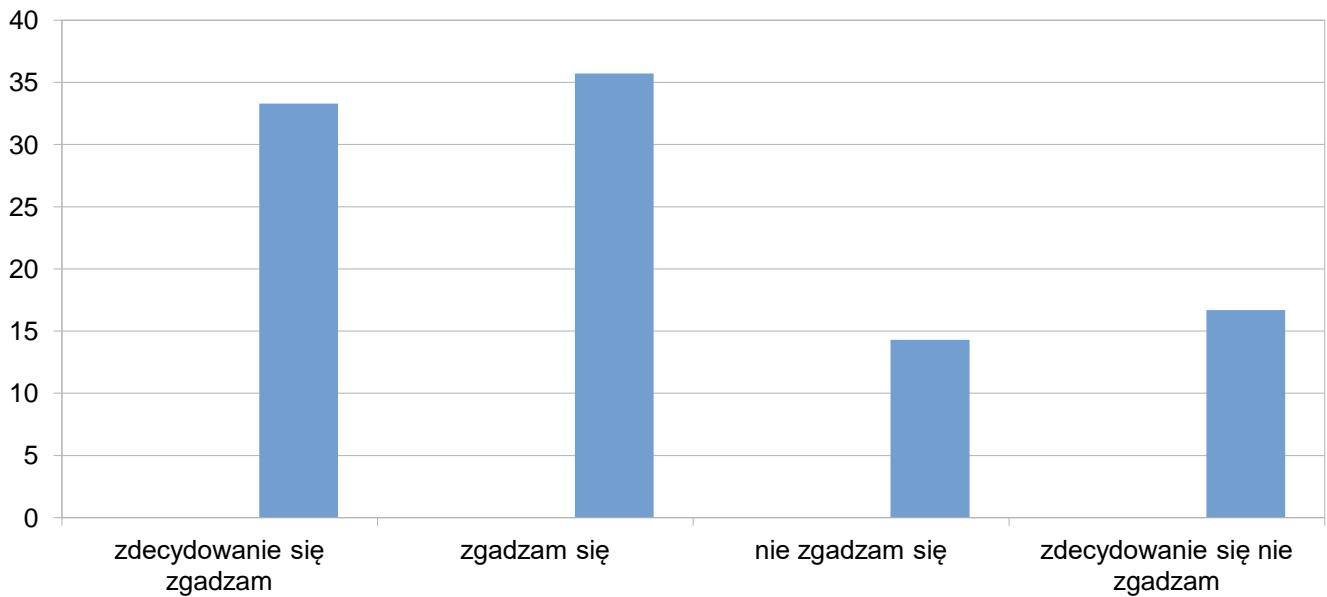
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.



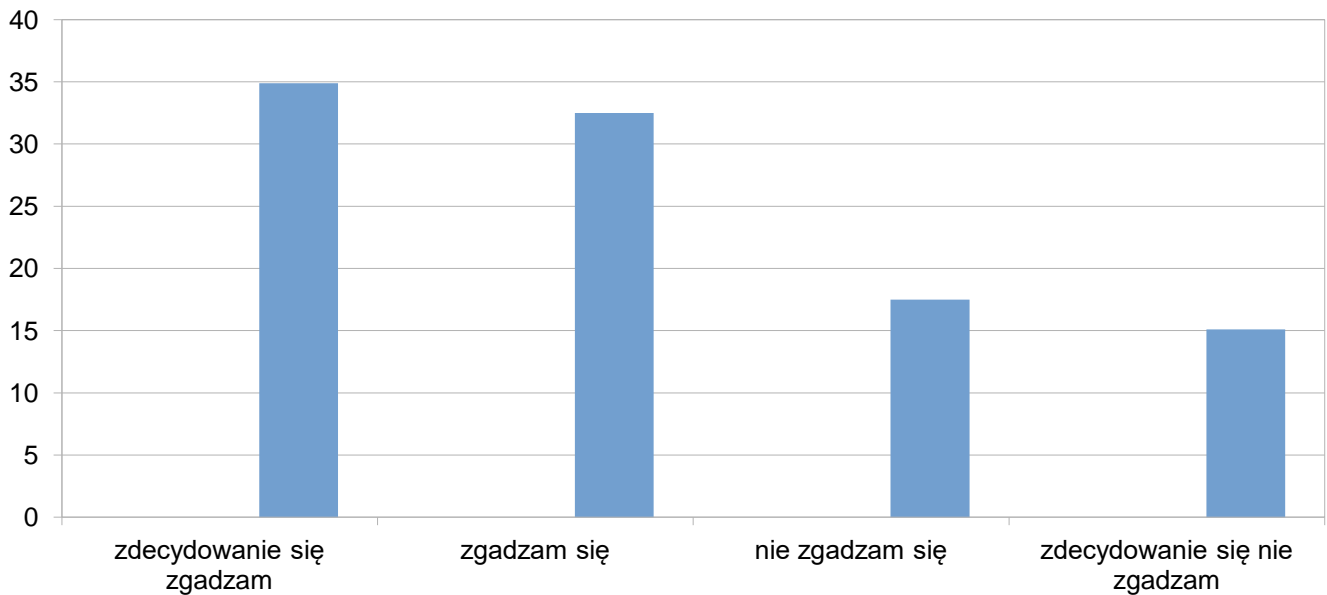
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumnym/dumną.



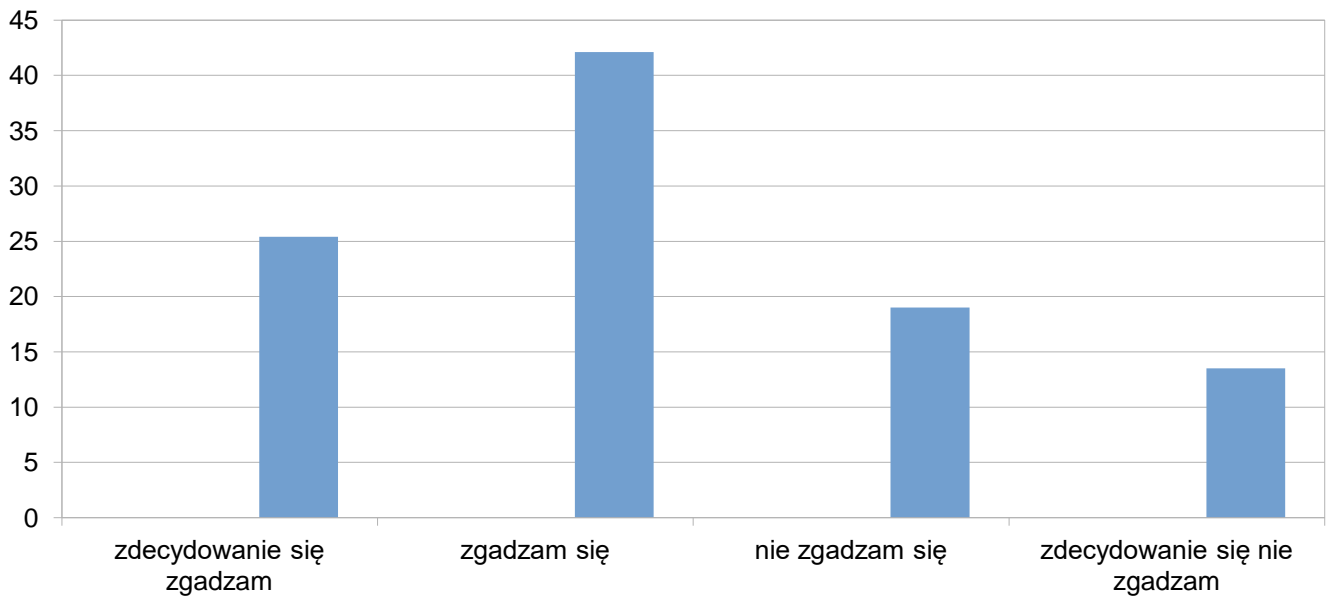
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. **Lubię siebie.**



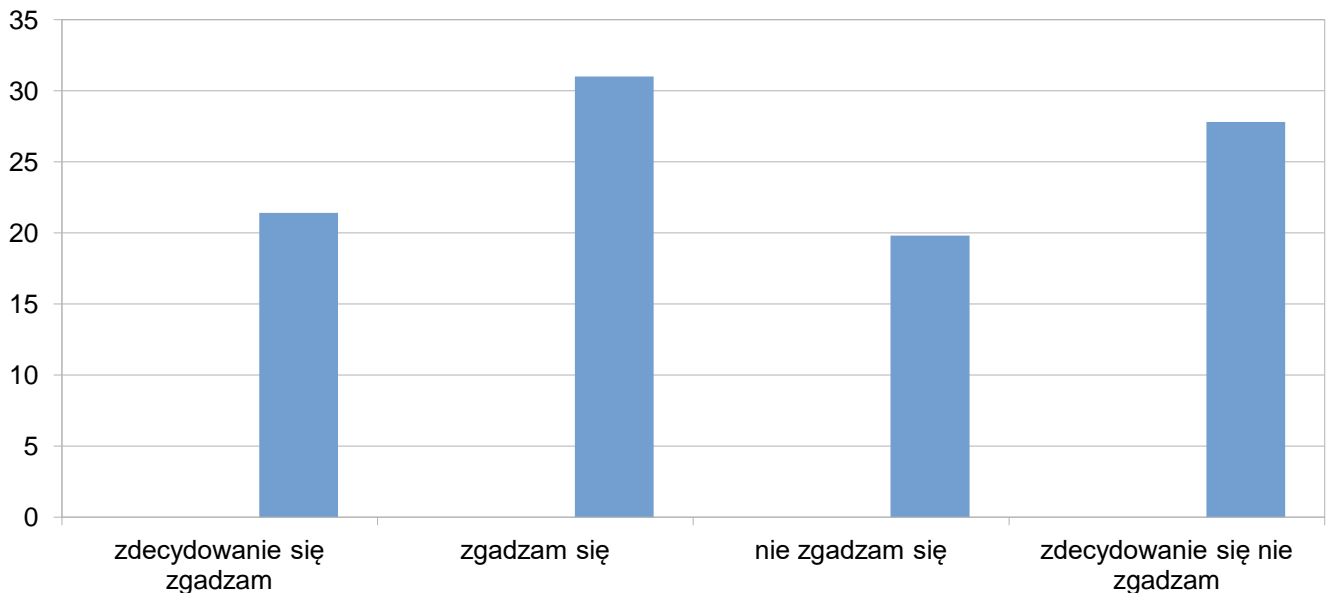
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. **Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony/a.**



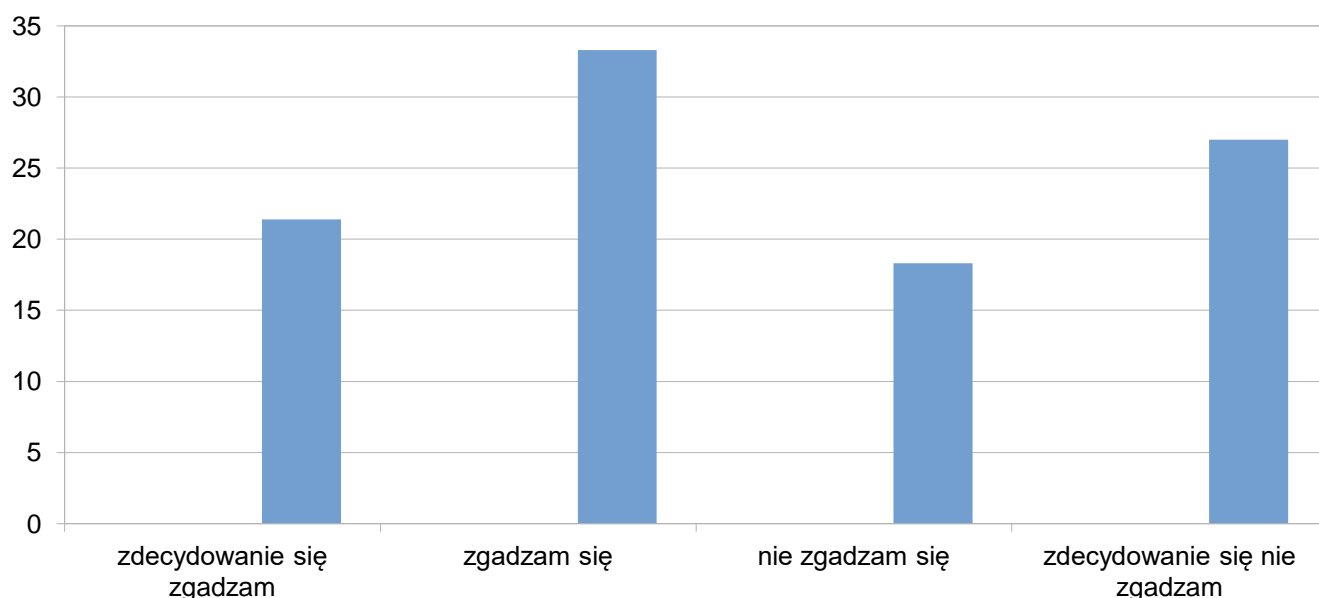
Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla samego siebie.



Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Czasami czuję się bezużyteczny/a.



Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.



Poczucie własnej wartości

Nastolatki z wysokim poczuciem własnej wartości...

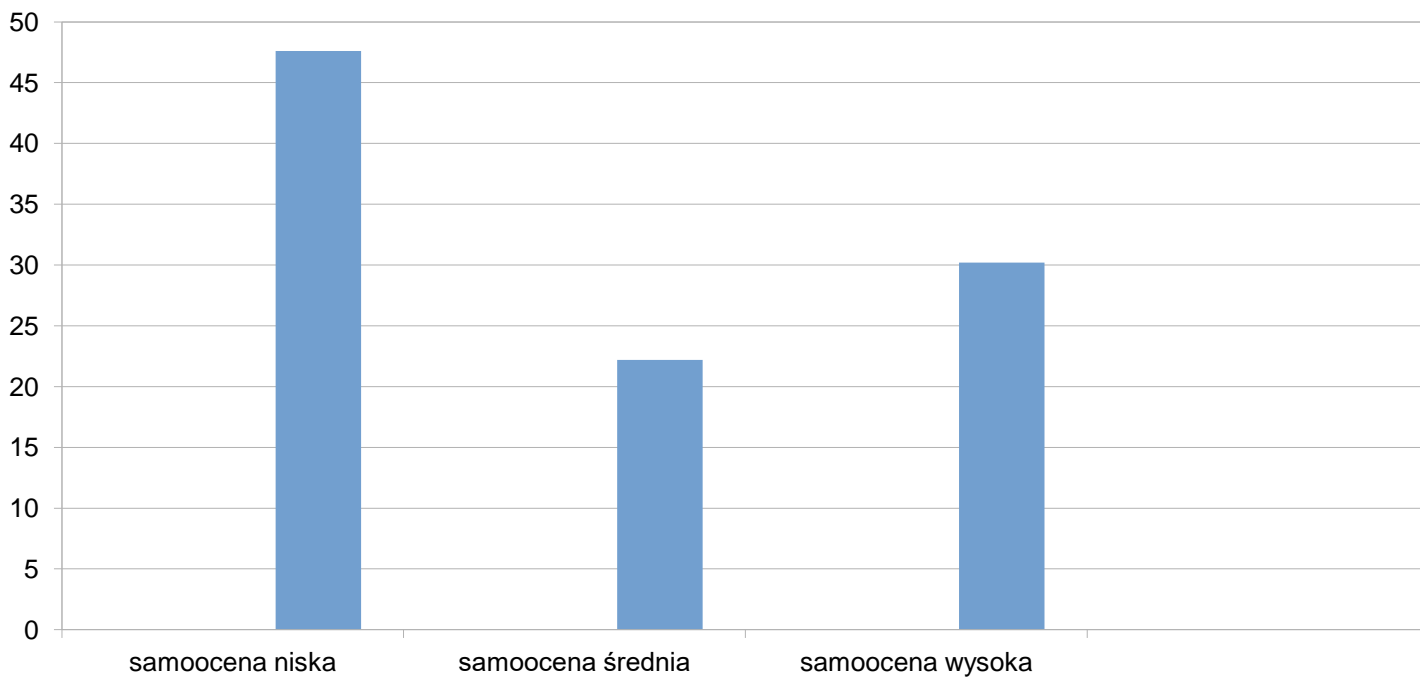
- Czują się kochani i akceptowani przez tych, którzy są wokół nich. Ponadto są zmotywowani do uczenia się, próbowania nowych rzeczy i poznawania nowych miejsc.
- Mają optymistyczne podejście do swojej przyszłości i mogą dostrzegać problemy z różnych punktów widzenia.
- Tworzą cele krótko i długoterminowe. Są w stanie wziąć odpowiedzialność za własne zachowanie i decyzje.
- Znają swoje mocne i słabe strony. Podobnie jak wiedzą jak zaakceptować krytykę, mogą sami krytykować i stawiać czoła swoim problemom.
- Są stabilni emocjonalnie i wykazują empatię.
- Są wrażliwi na potrzeby innych. Komunikują się łatwo i posiadają zdrowe relacje z innymi.

Nastolatki z niskim poczuciem własnej wartości...

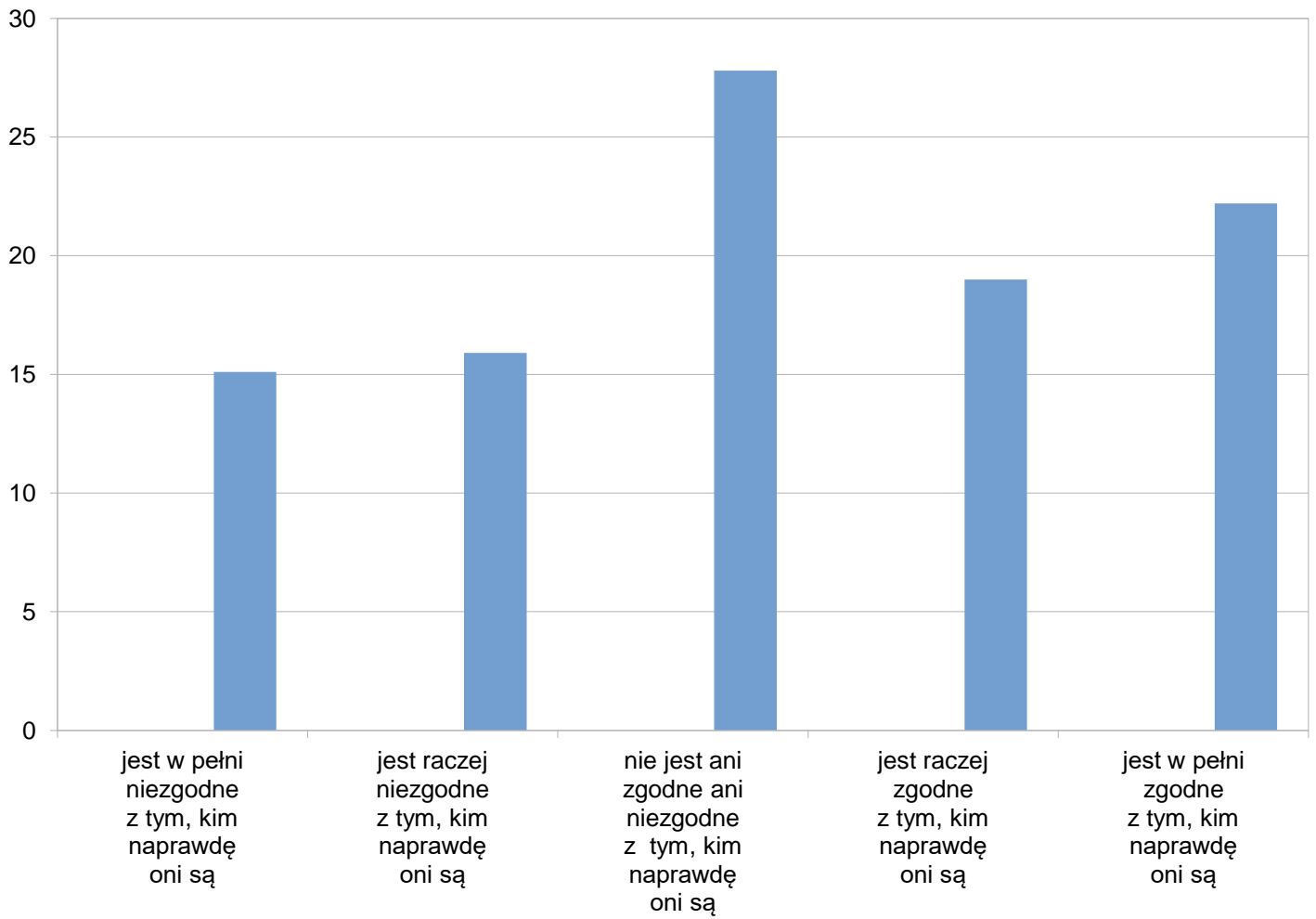
Jednakże zachowania, które wskazują na początek niskiej samooceny u nastolatków, opierają się na braku zaufania do siebie i swoich umiejętności. Młodzież z niskim poczuciem wartości...

- Uważają się za gorszych od innych, lekceważonych i niedocenianych. Mogą odmówić wykonywania działań grupowych, które wymagają współpracy.
- Czują się niepewnie i mają paraliżujący strach przed porażką.
- Często brakuje im dyscypliny, zaangażowania i zdolności do wzięcia na siebie odpowiedzialności.
- Starają się wyróżniać, a ze względu na ciągłą potrzebę uwagi, mogą kłamać i być nieuczciwym.
- Obwiniają innych i mają agresywne, gwałtowne, wyzywające lub aspołeczne nastawienie.

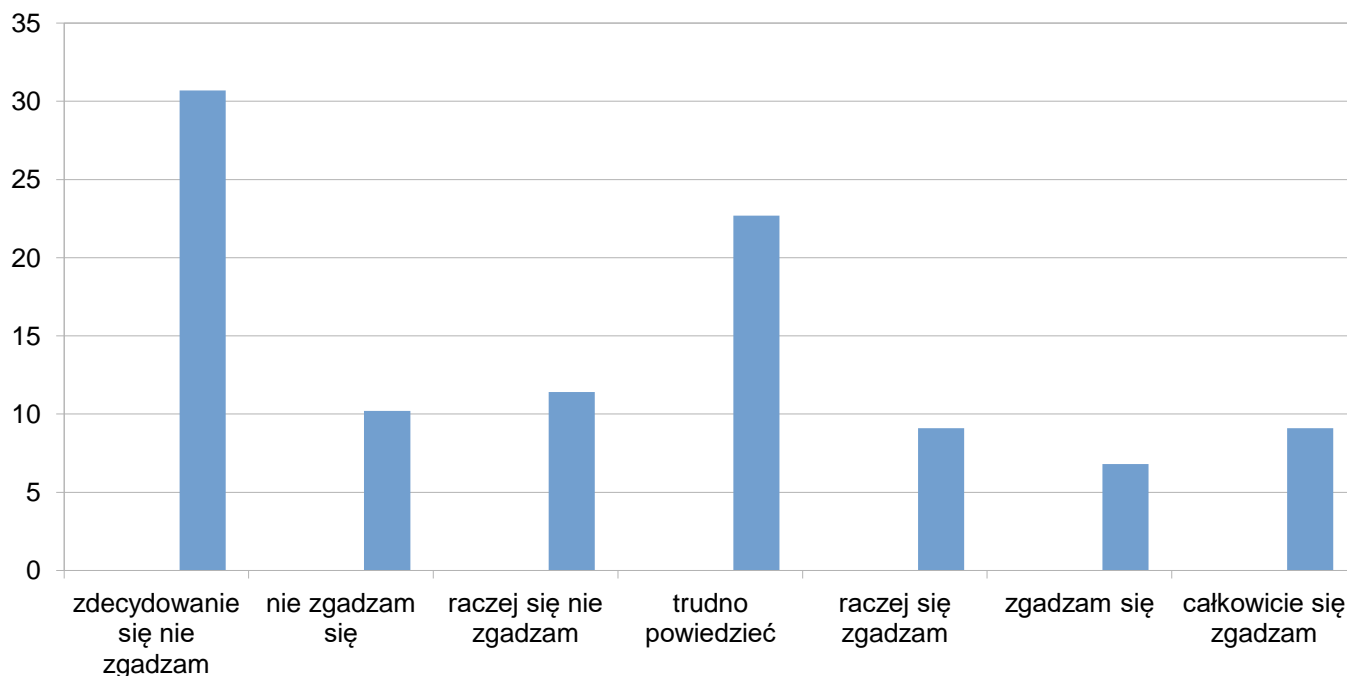
Poziom samooceny



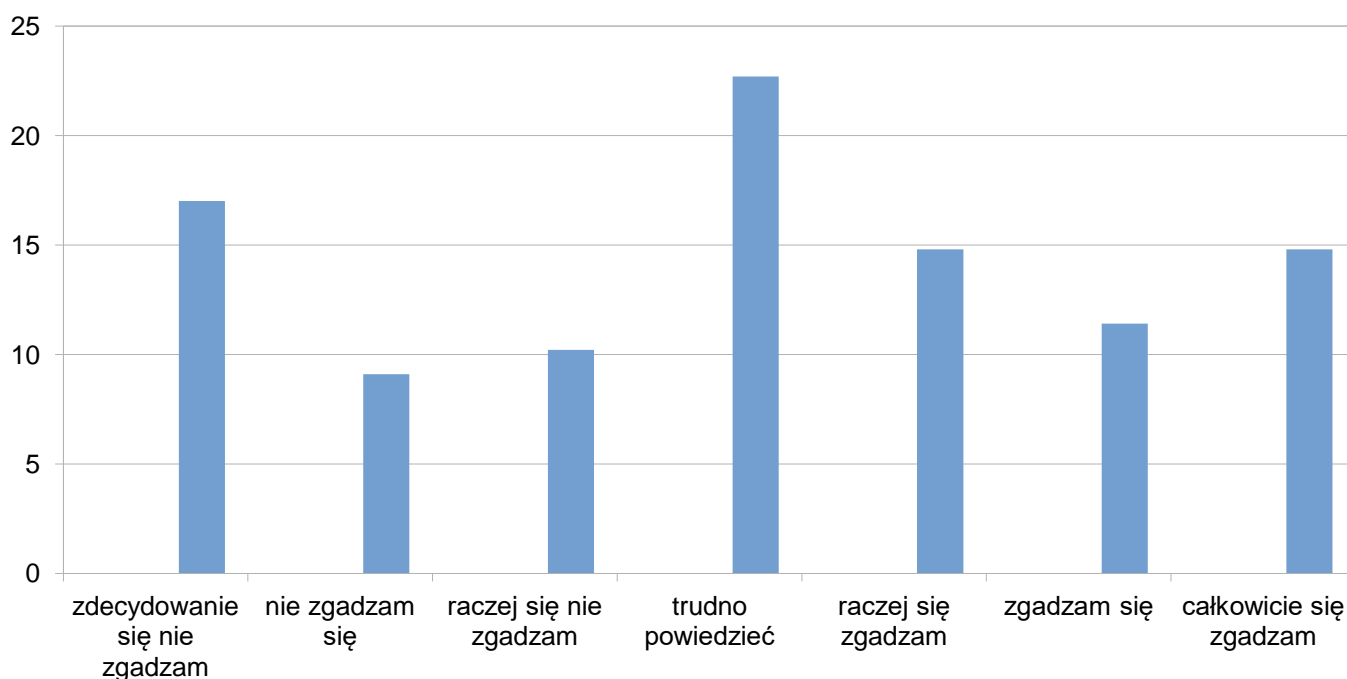
Jak bardzo to, co robią w Internecie youtuberzy, influencerzy i inne osoby, które obserwujesz, jest zgodne bądź niezgodne z tym, kim naprawdę oni są?



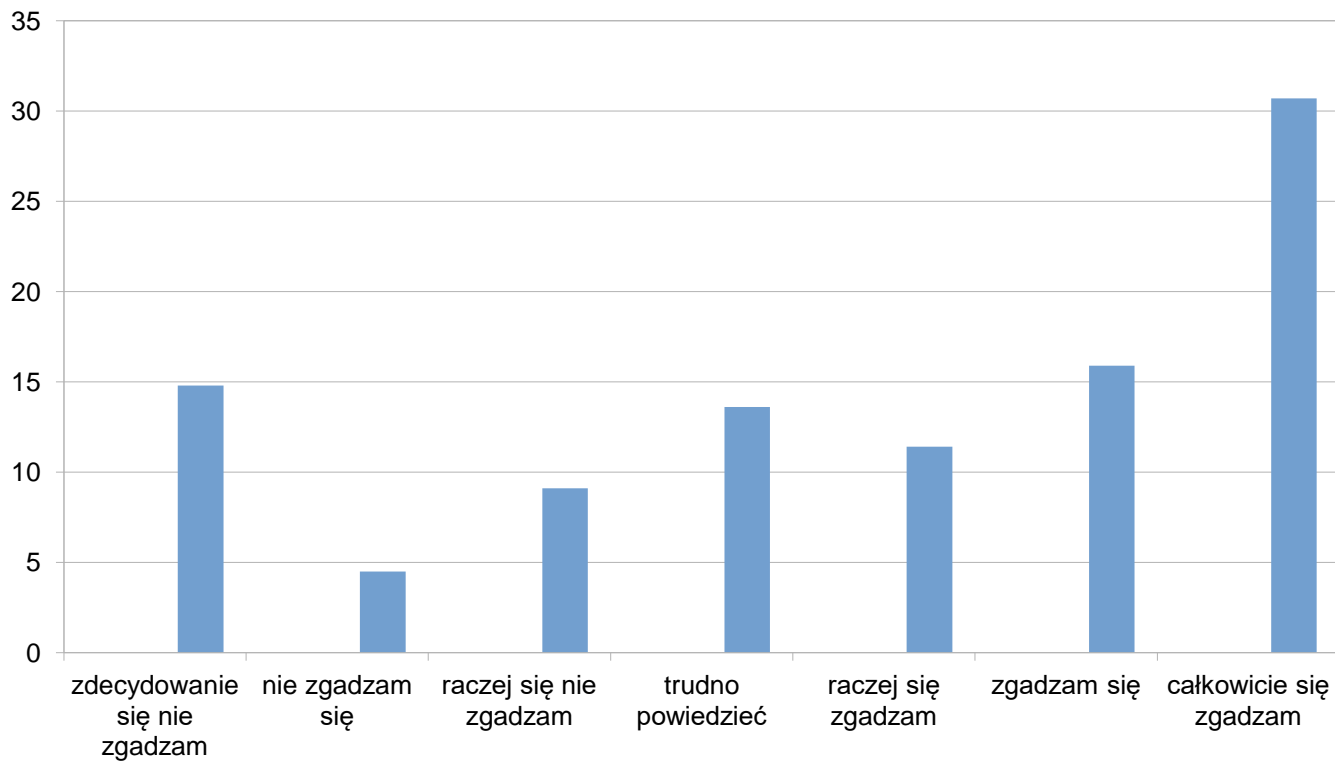
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości wynika z tego, że Bóg mnie kocha.



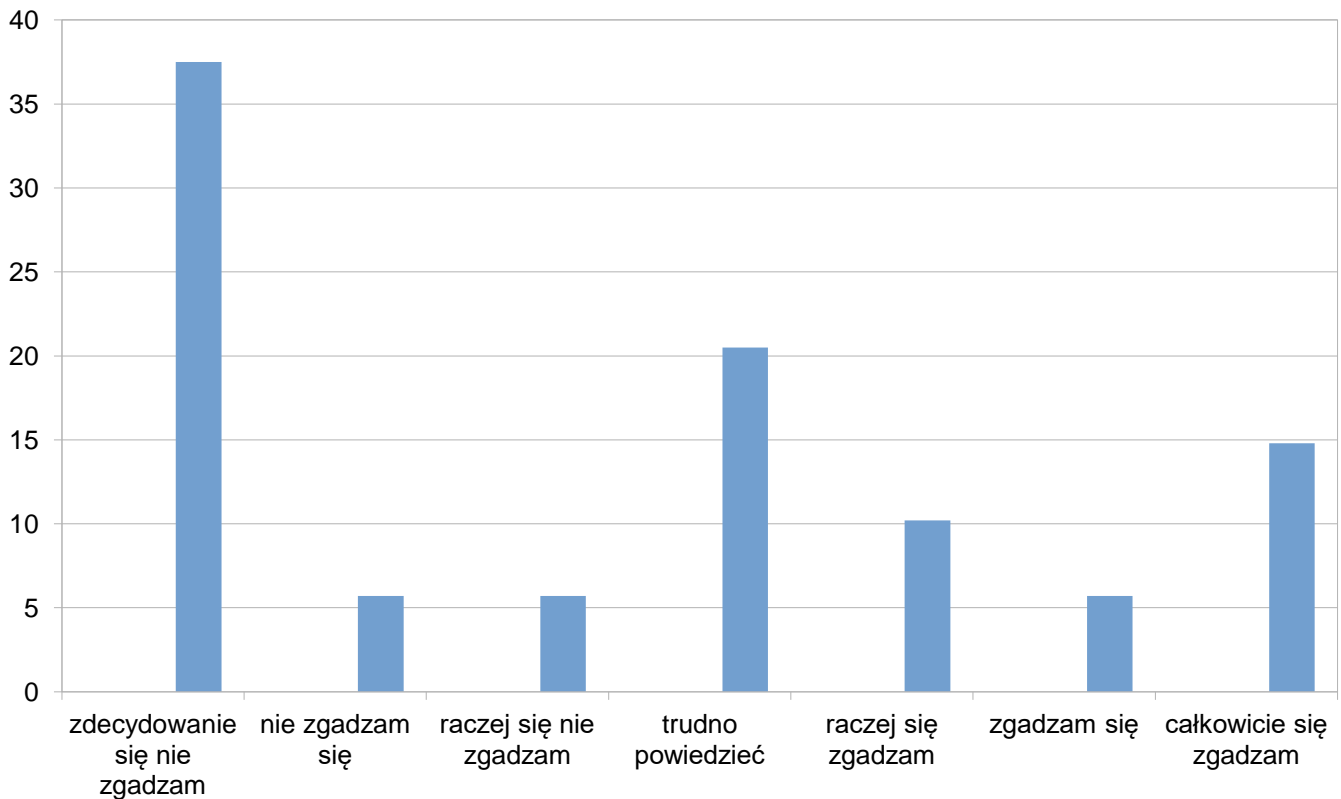
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Czuję się wartościowy/a, gdy wykonam jakieś zadanie lepiej niż inni.



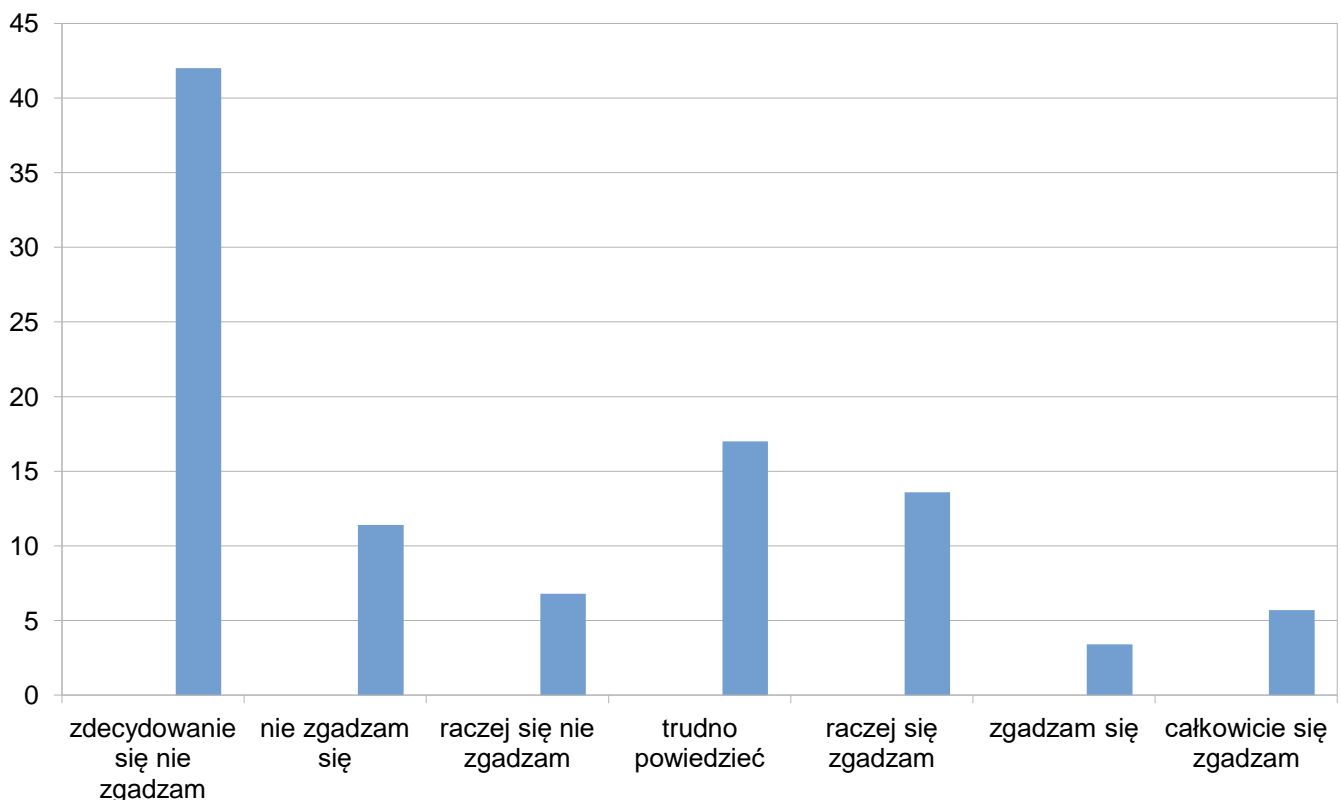
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Świadomość, że moja rodzina mnie kocha, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.



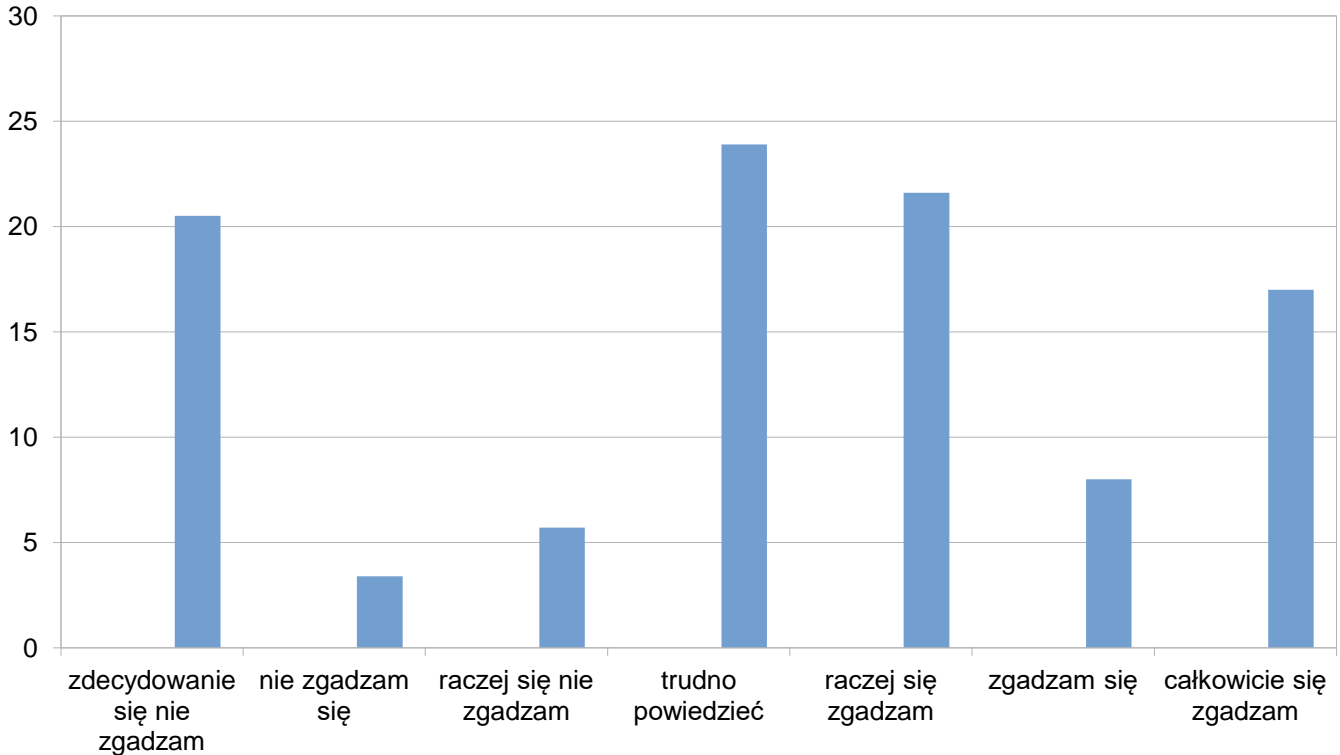
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę.
Czuję się wartościowy/a, gdy Bóg mnie kocha.



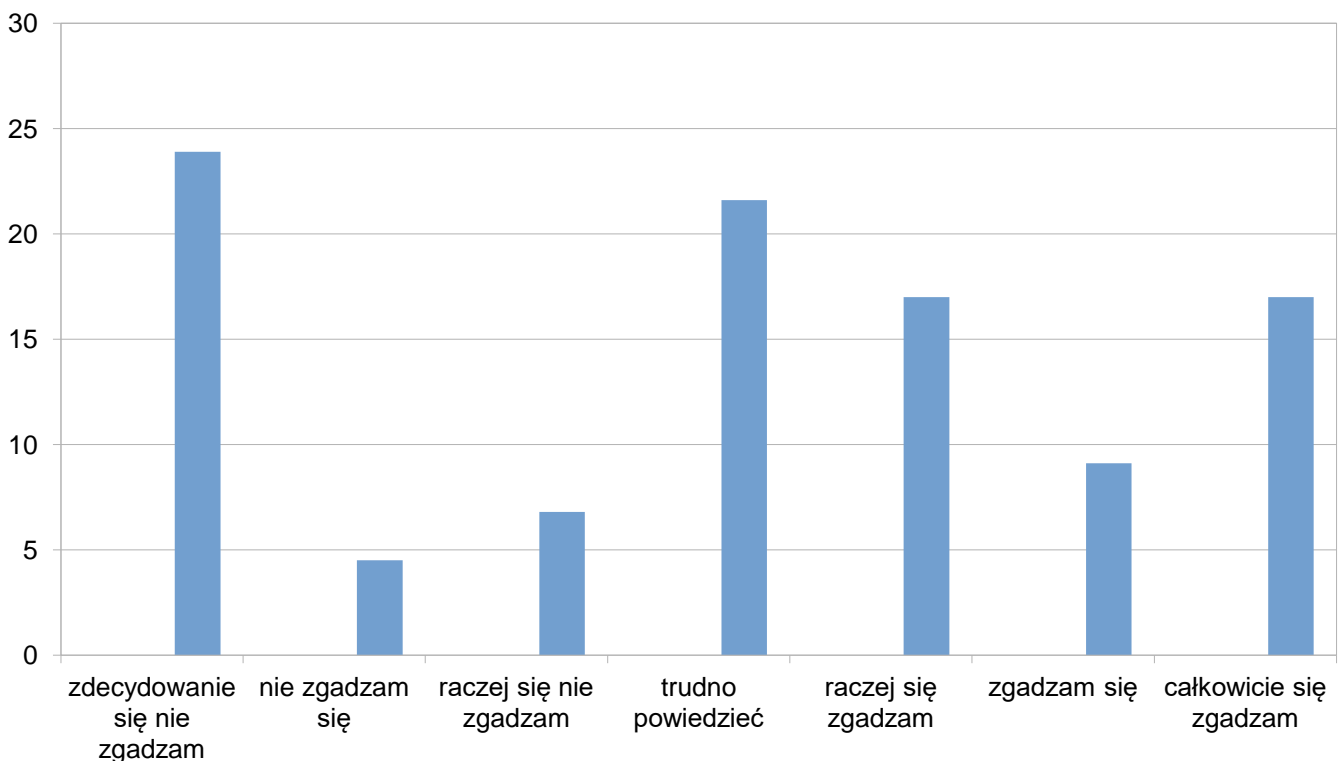
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę.
Nie mogę szanować siebie, jeśli inni mnie nie szanują.



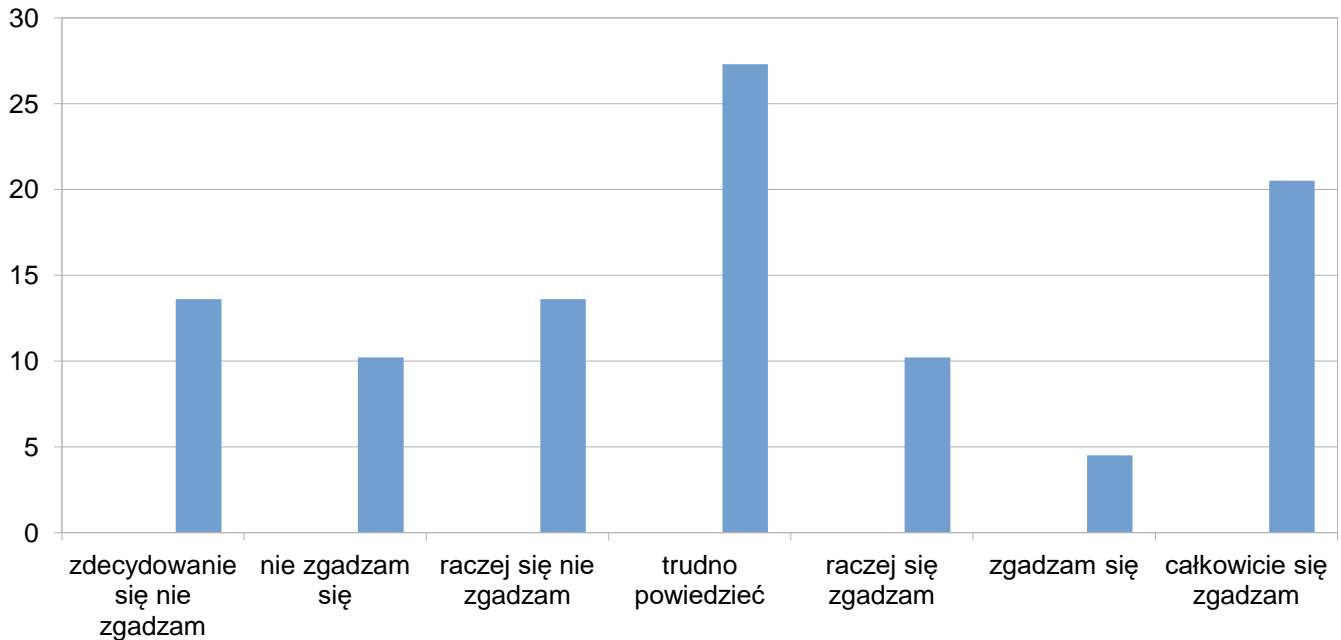
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Gdy postępuję zgodnie z moimi zasadami moralności, zaczynam bardziej siebie szanować.



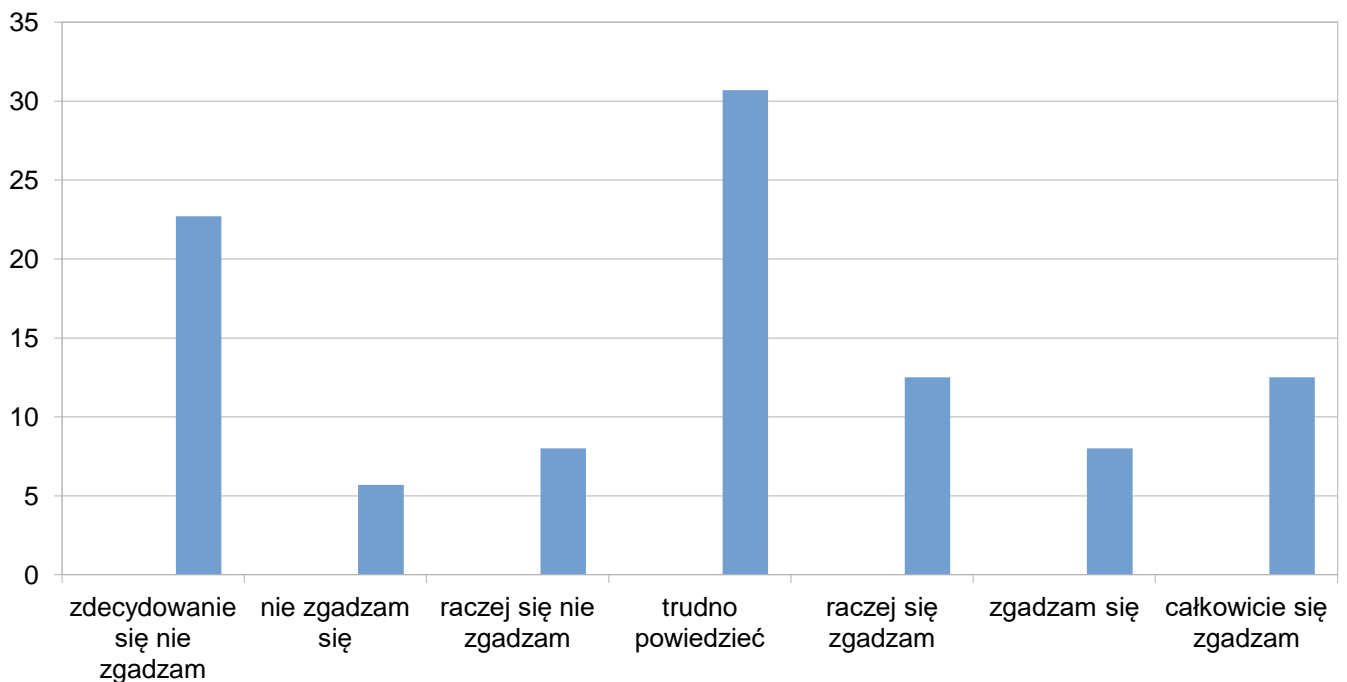
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Świadomość, że wykonuję zadania lepiej od innych, podnosi moje poczucie własnej wartości.



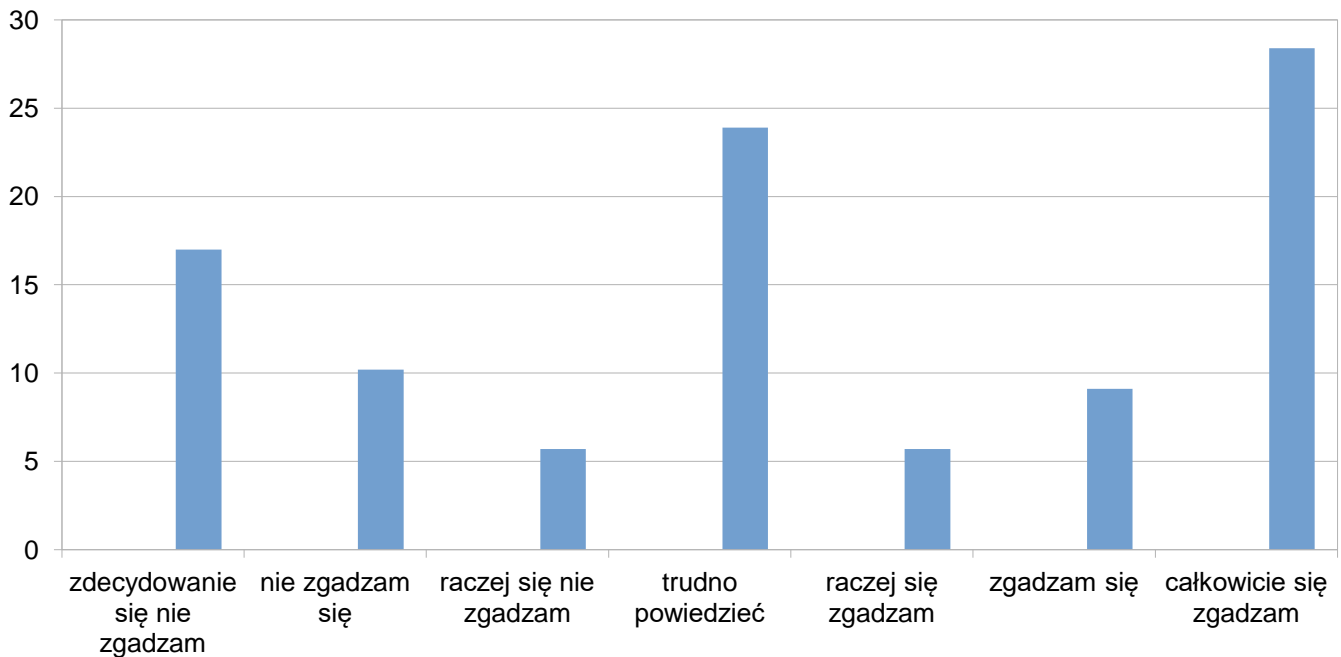
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje zdanie o sobie nie zależy od tego, jak dobrze radzę sobie w szkole.



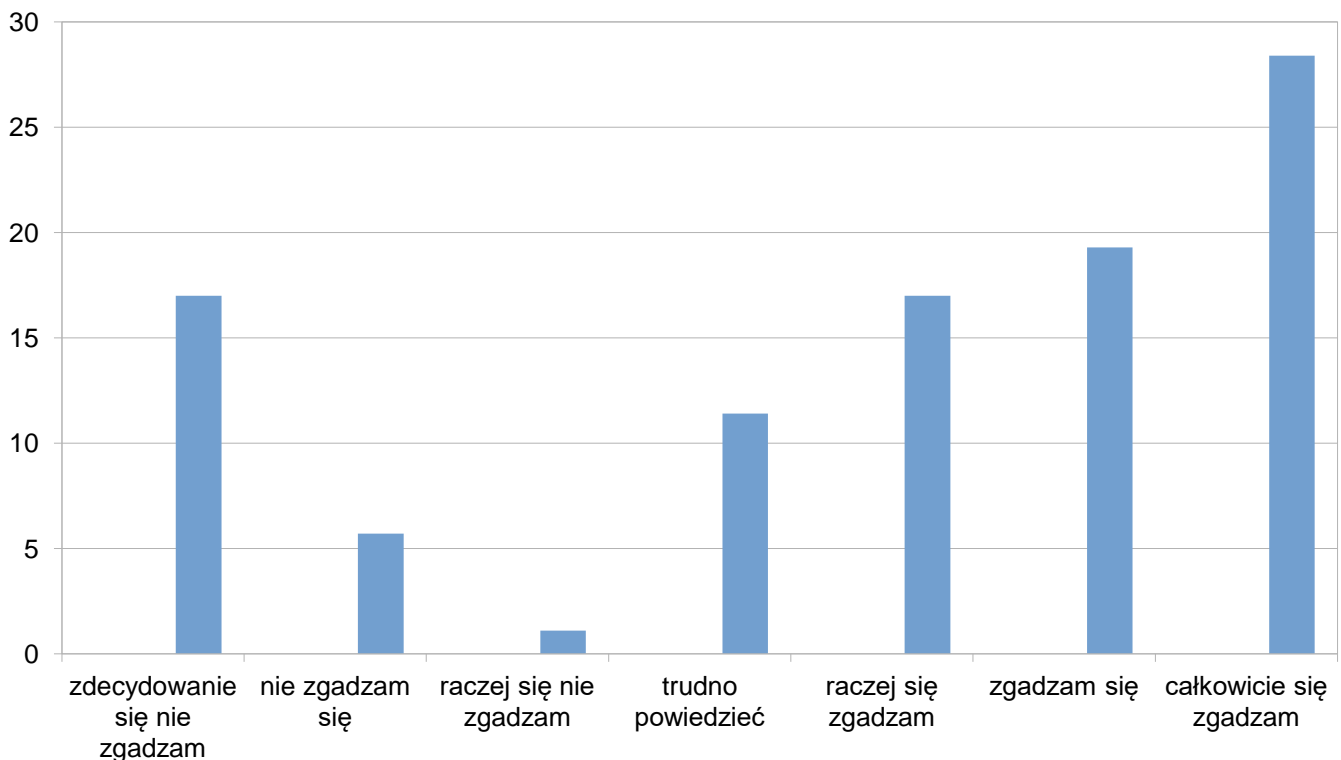
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Nie mógłbym/mogłabym siebie szanować, gdybym nie żył/a zgodnie z zasadami moralności.



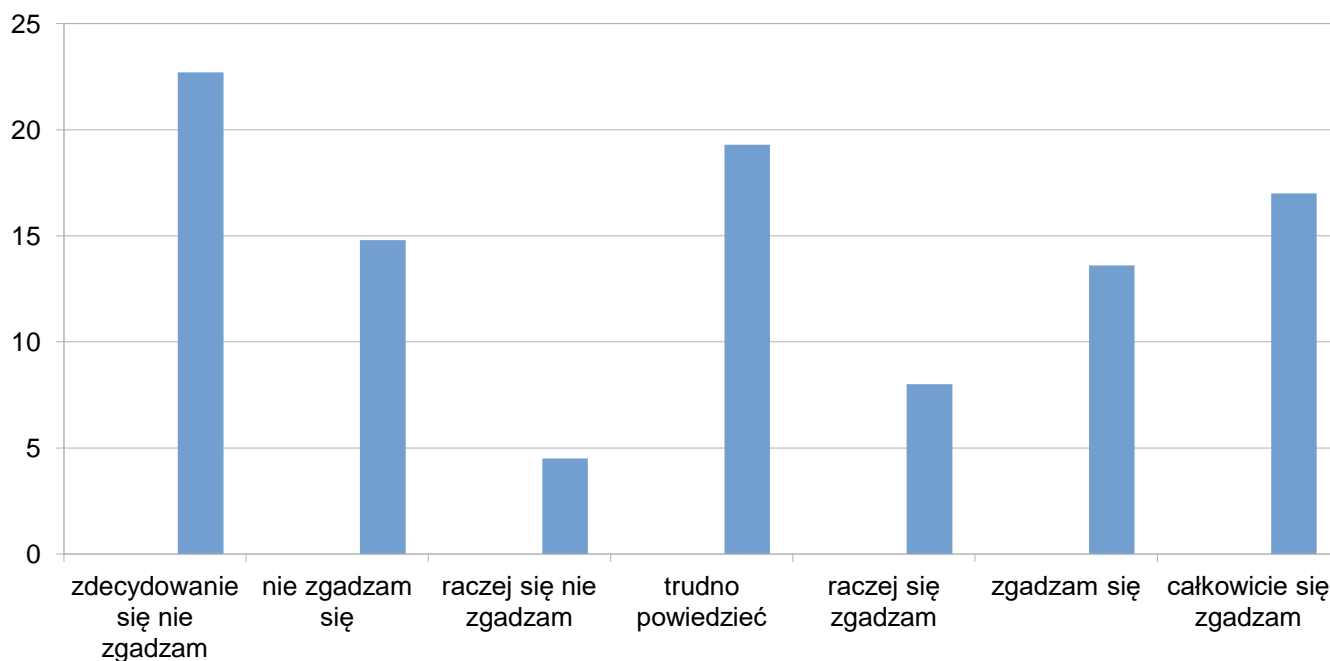
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę.
Nie dbam o to, co myślą o mnie inni.



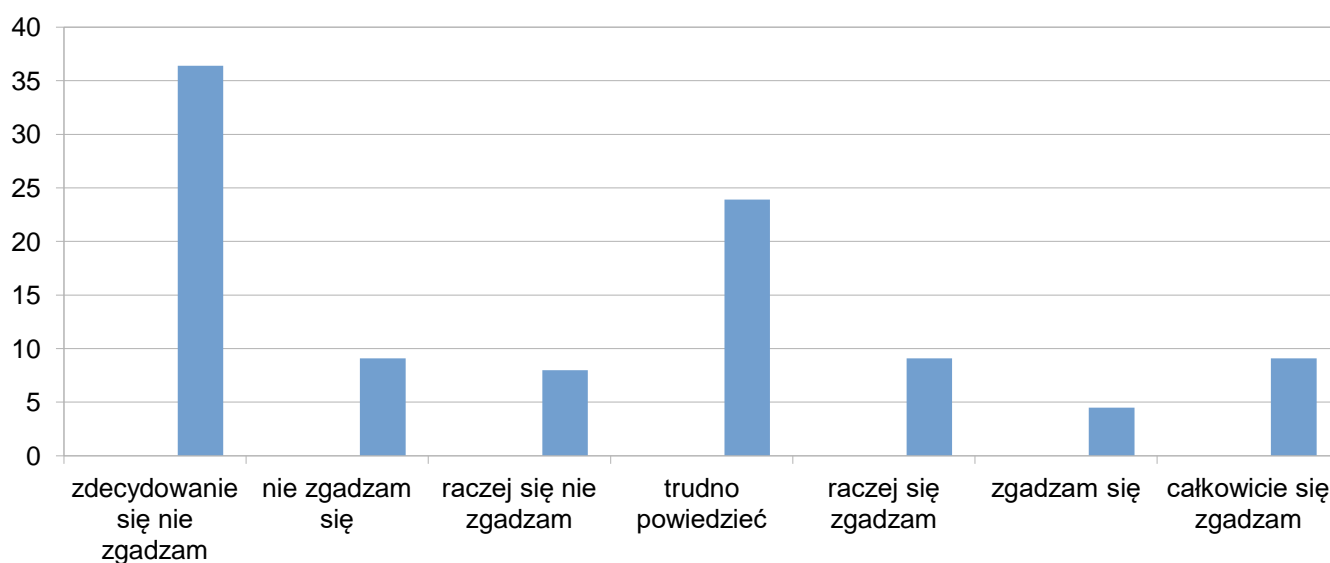
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę.
Gdy moja rodzina jest ze mnie dumna, moje poczucie własnej wartości wzrasta.



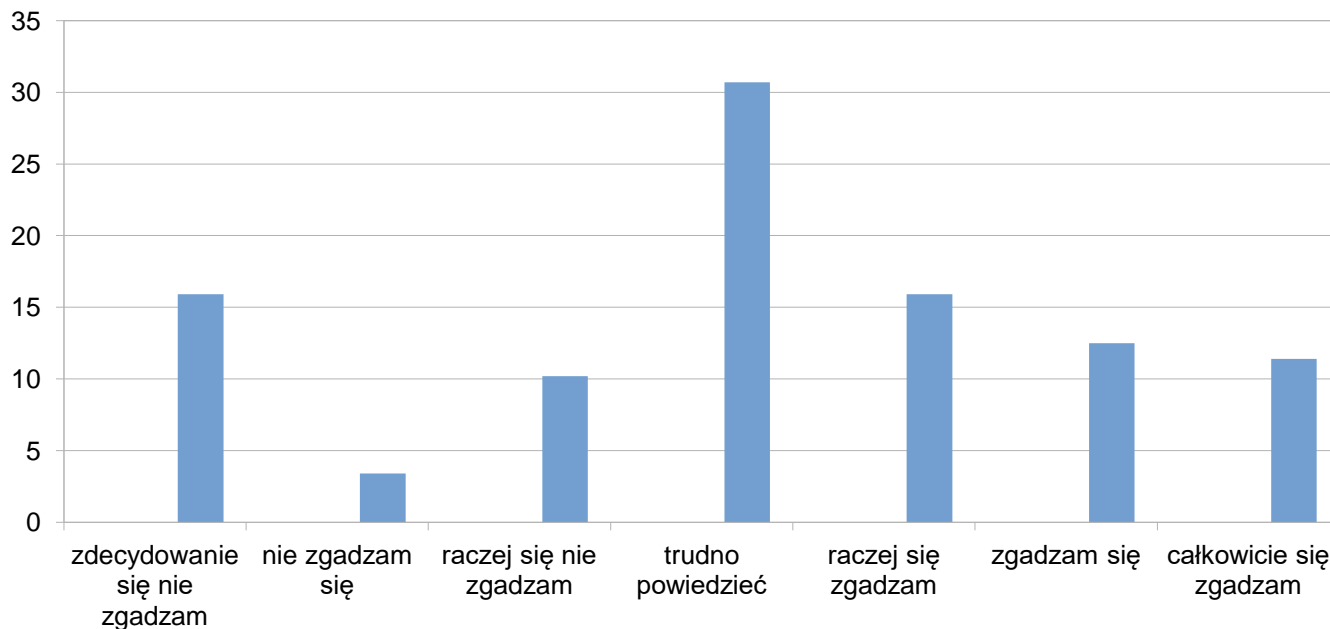
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Na moje poczucie własnej wartości wpływa to, jak oceniam atrakcyjność swojej twarzy.



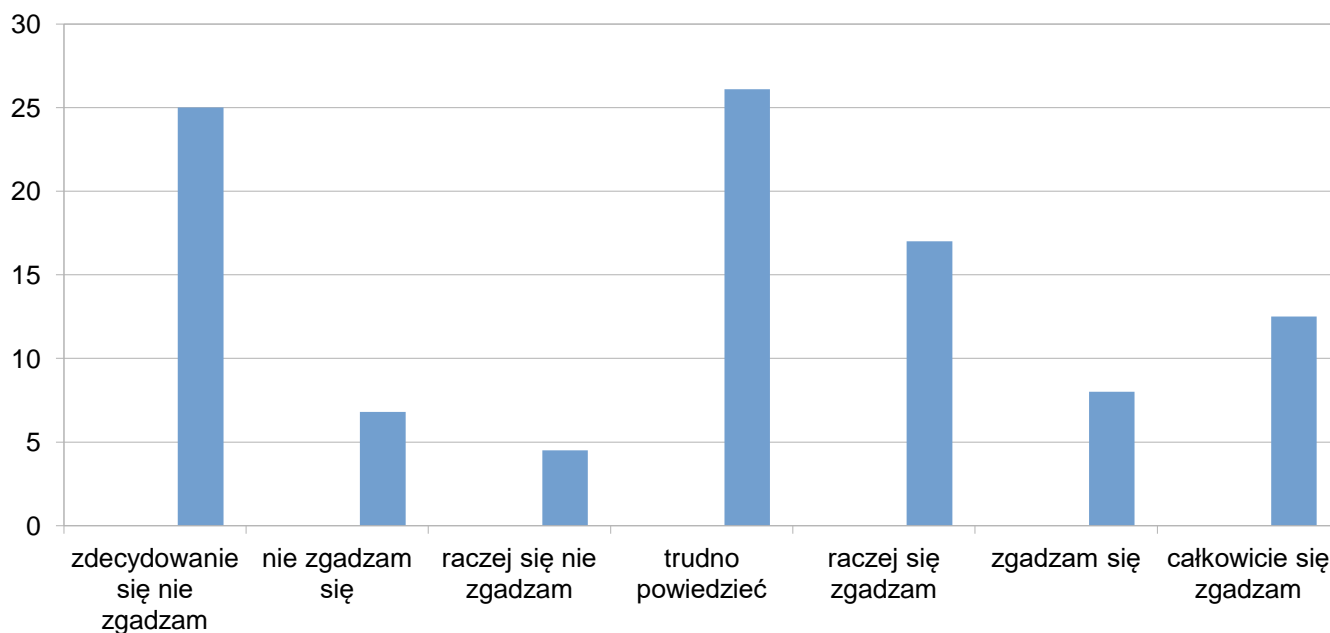
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości by ucierpiało, gdyby Bóg mnie nie kochał.



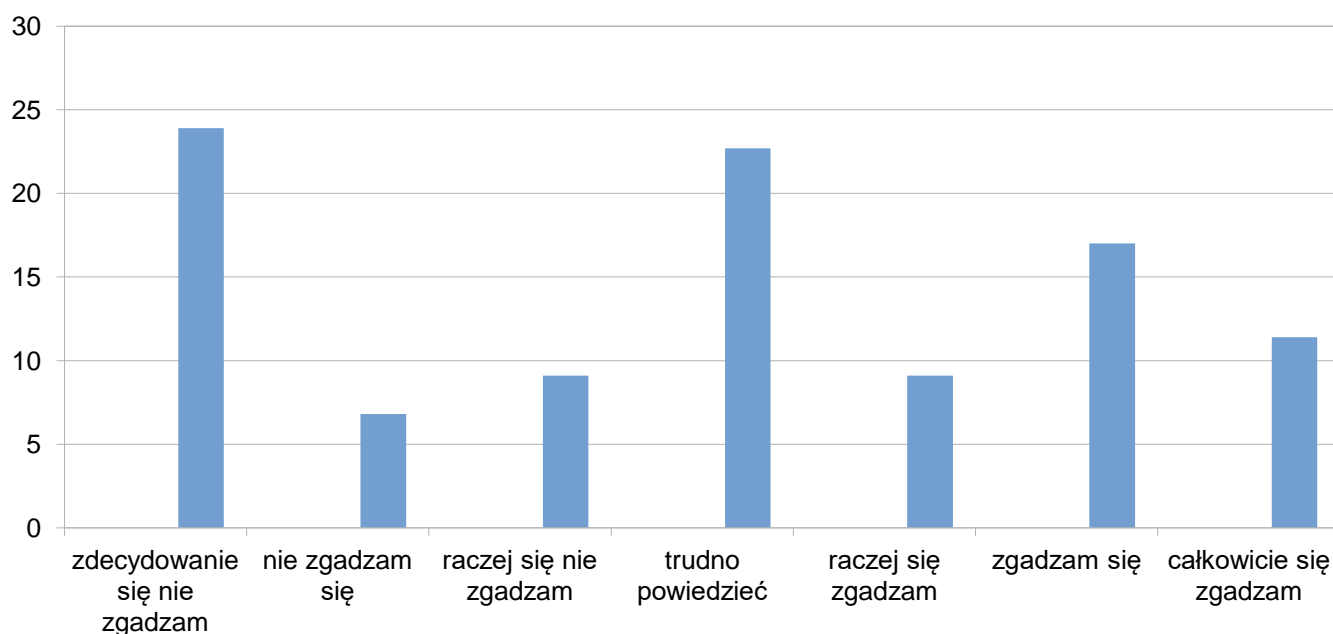
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Osiągnięcia w szkole zwiększają mój szacunek dla samego siebie.



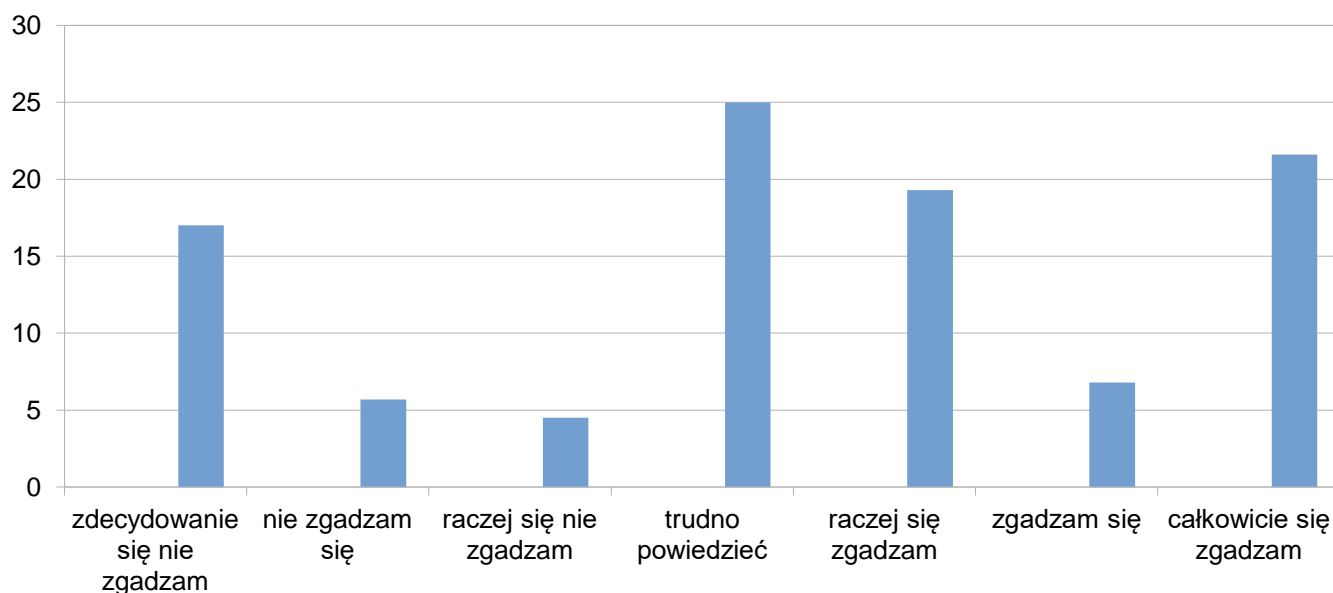
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Bycie lepszym od innych zwiększa mój szacunek dla samego siebie.



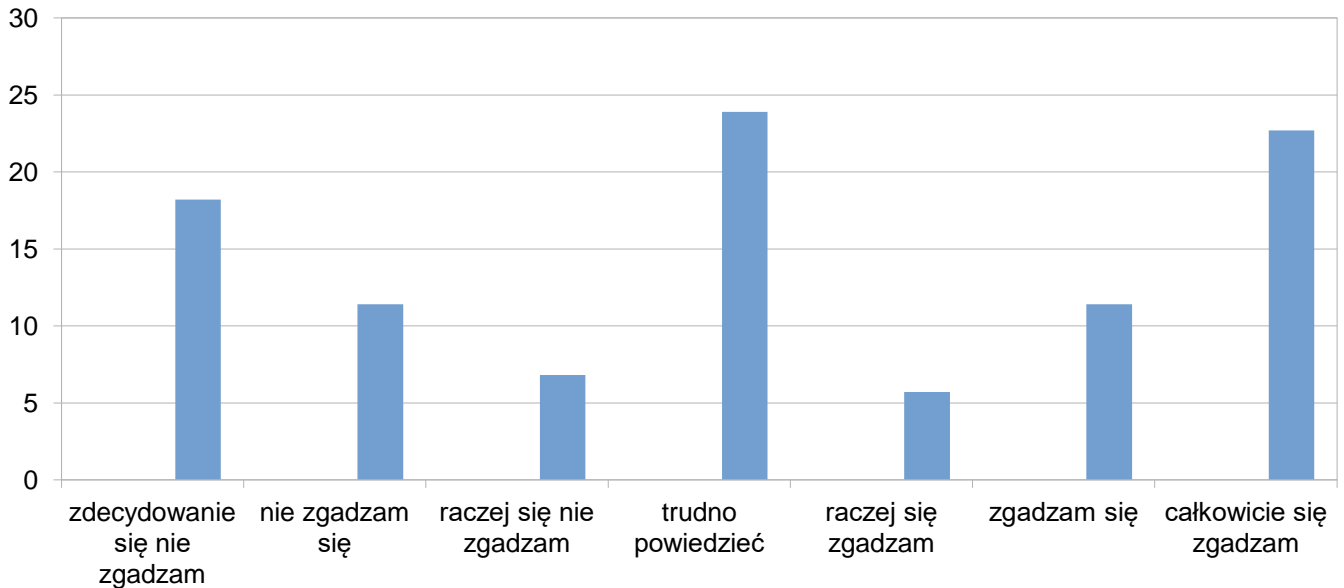
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości spada, gdy myślę, że źle wyglądam.



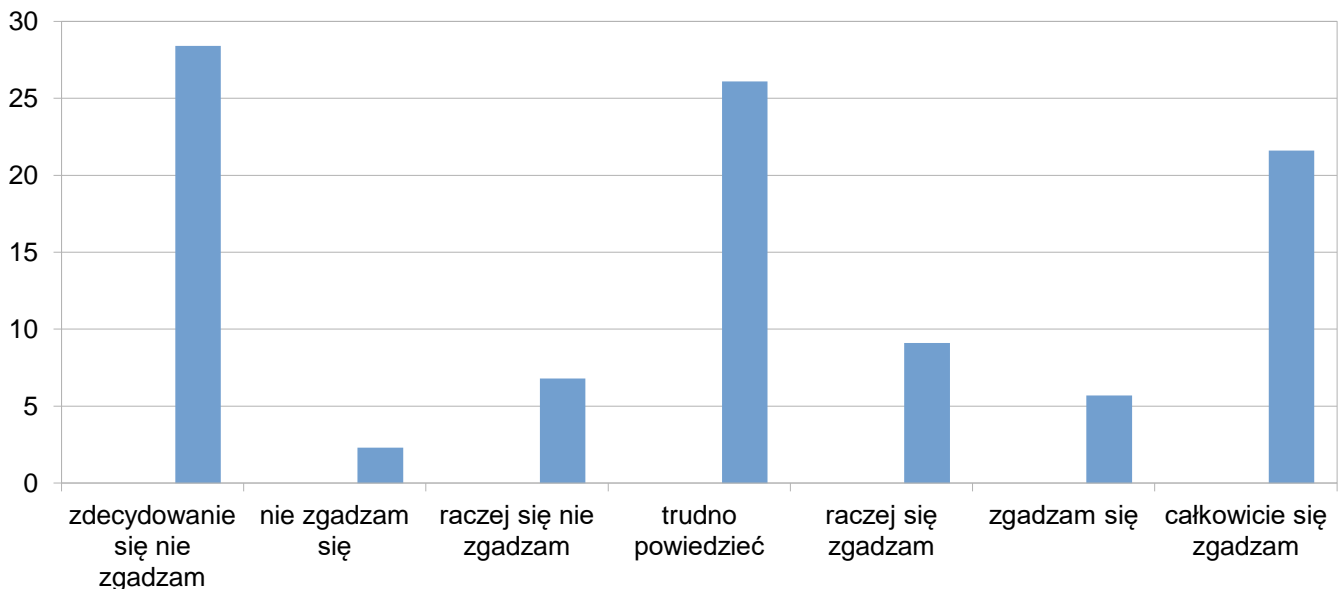
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Świadomość osiągnięcia dobrych wyników w szkole sprawia, że lepiej się ze sobą czuję.



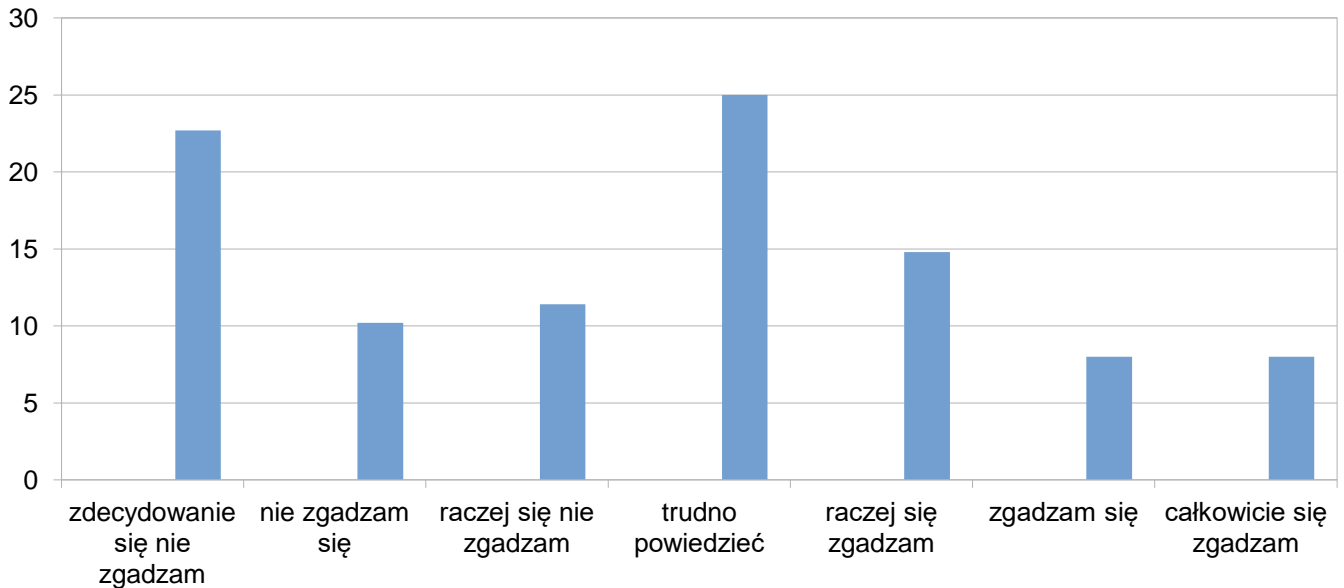
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. To, co myślą o mnie inni, nie ma żadnego wpływu na to, co sam o sobie myślę.



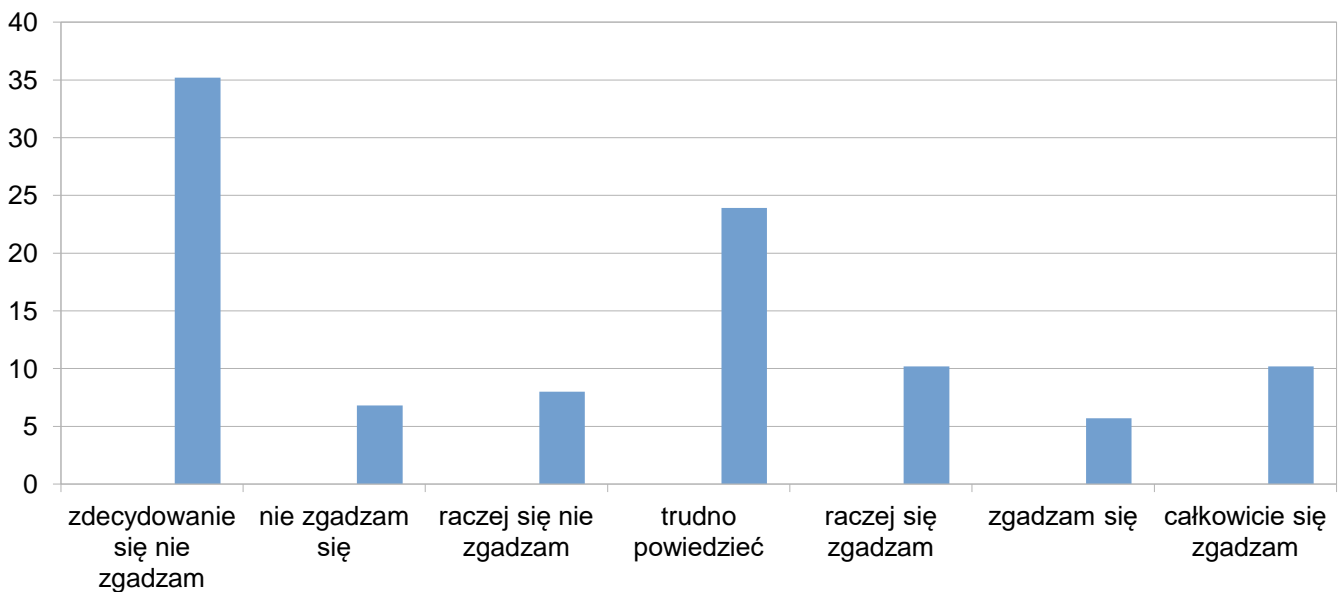
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Gdy czuję się niekochany/a przez moją rodzinę, moje poczucie własnej wartości spada.



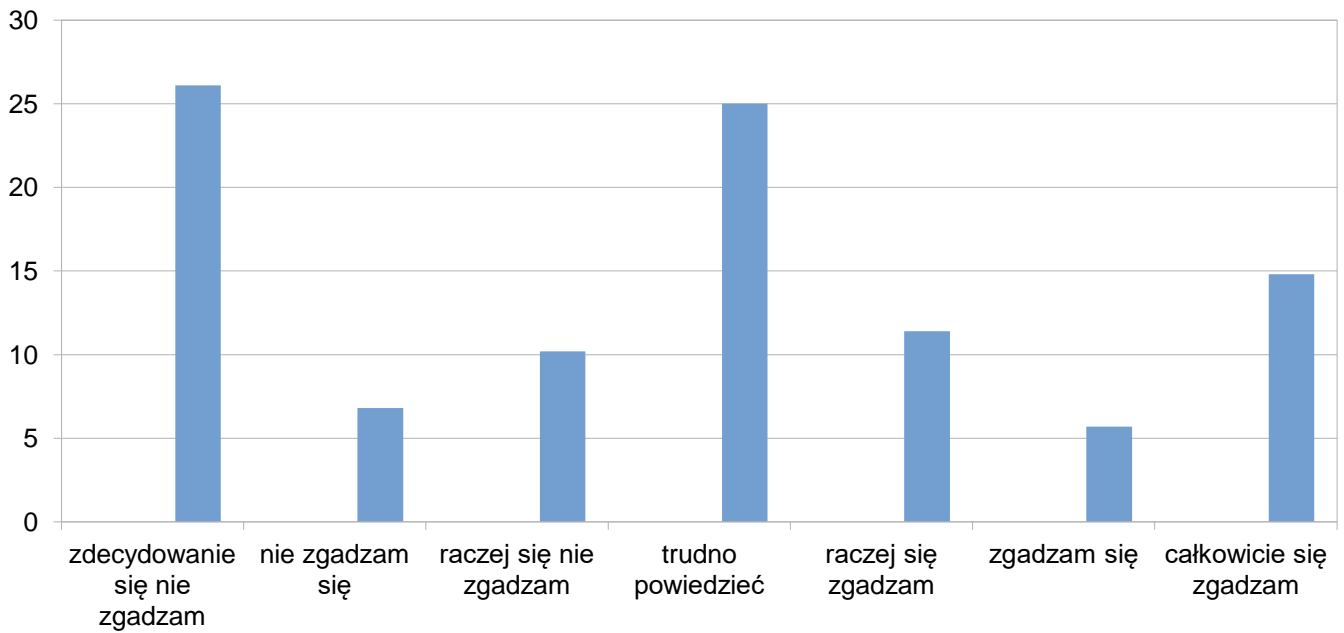
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Na moje poczucie własnej wartości wpływa to, jak dobrze wypadam w rywalizacji z innymi.



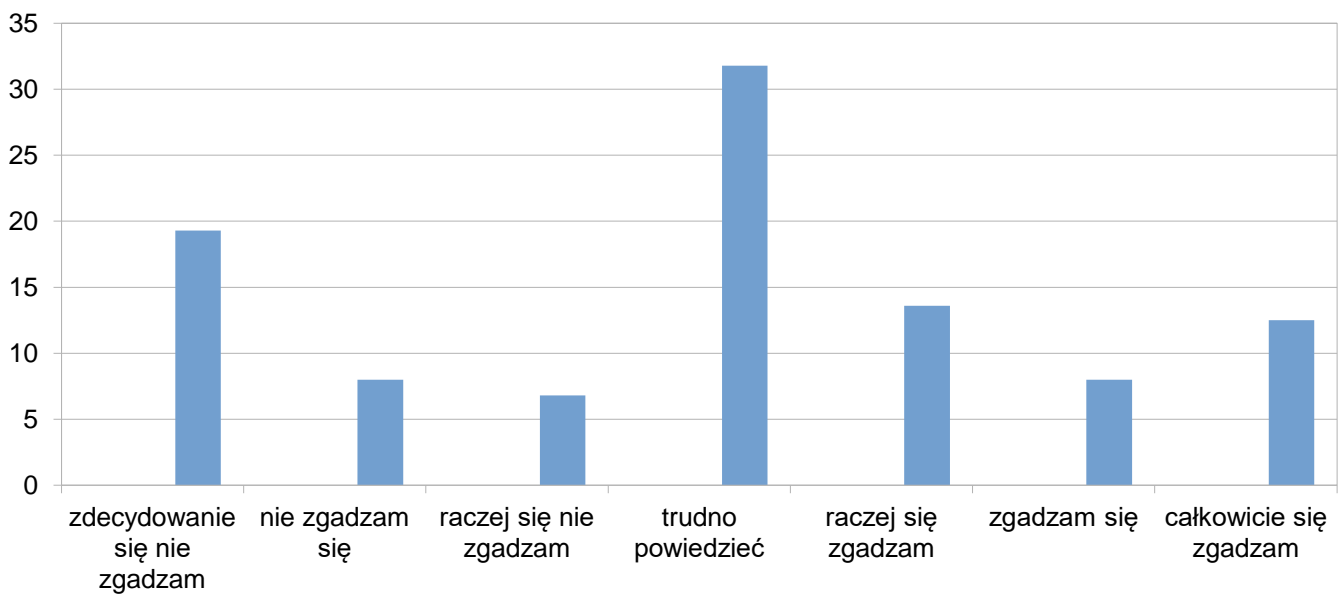
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości wzrasta, gdy czuję, że Bóg mnie kocha.



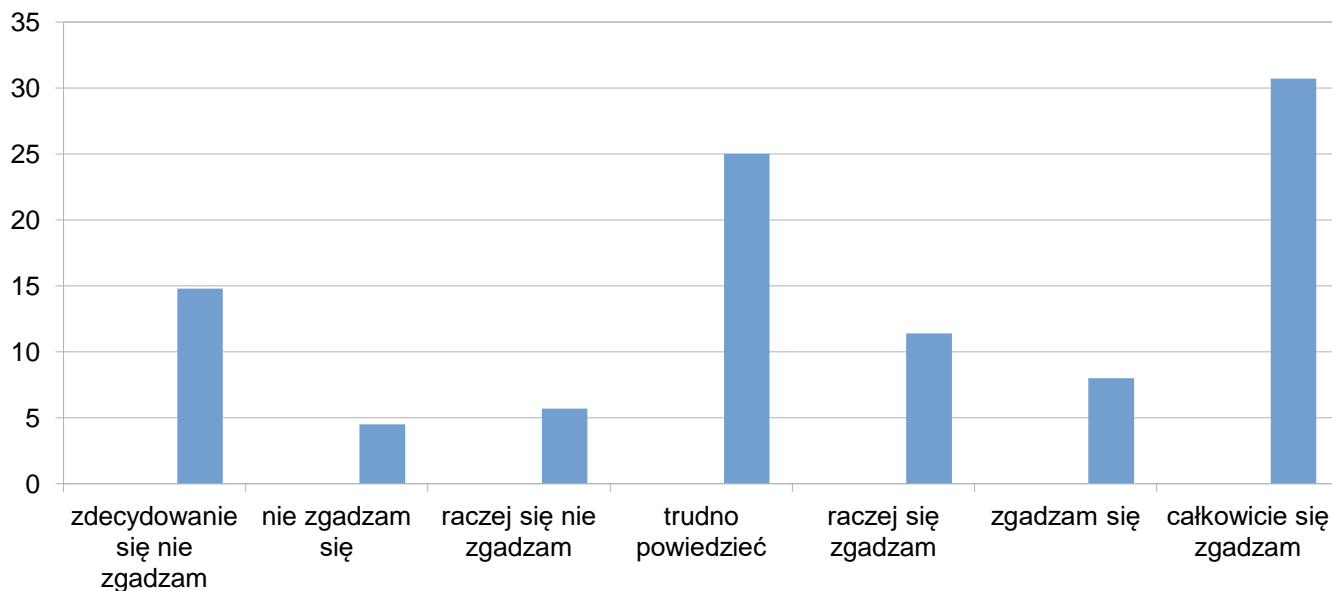
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Osiągnięcia w szkole wpływają na moje poczucie własnej wartości.



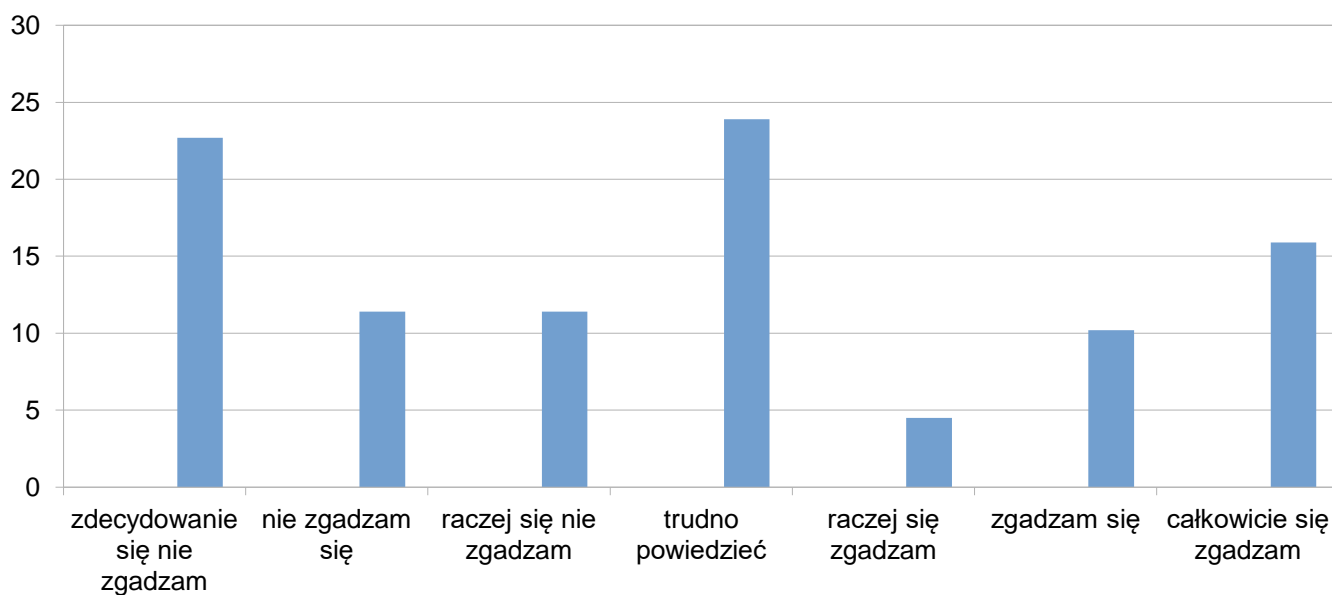
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości by ucierpiało, gdybym zrobił/a coś nieetycznego.



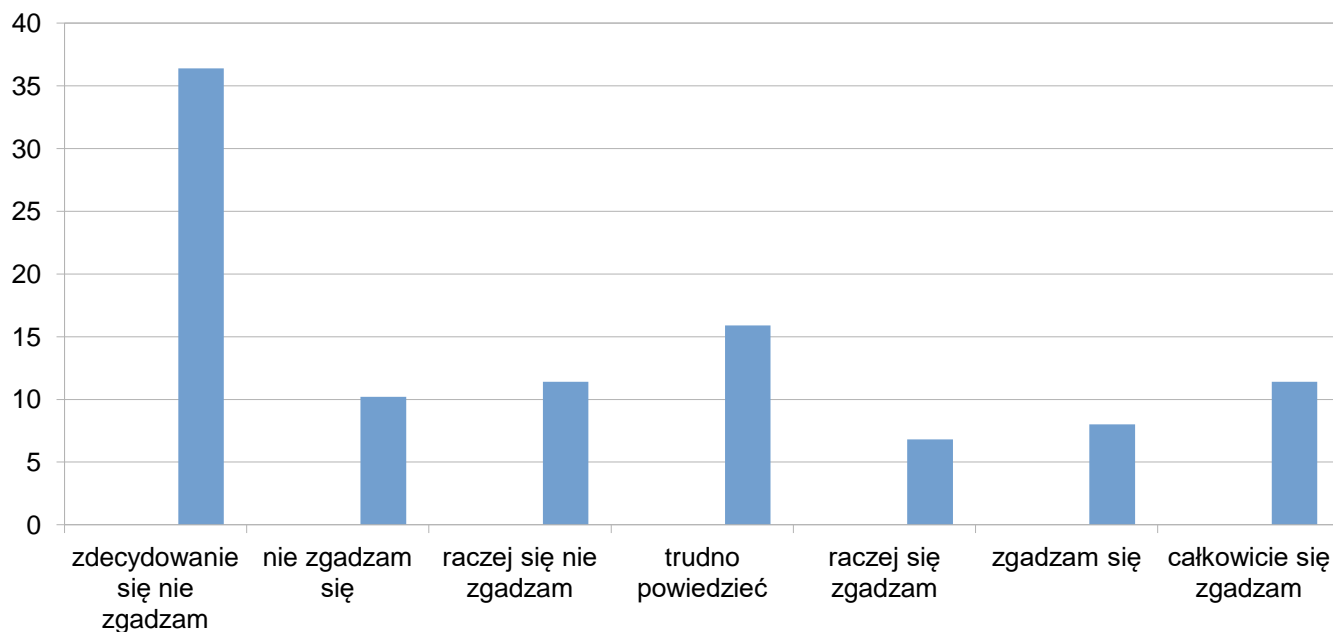
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Fakt, że posiadam rodzinę, której na mnie zależy, jest ważny dla mojego poczucia godności.



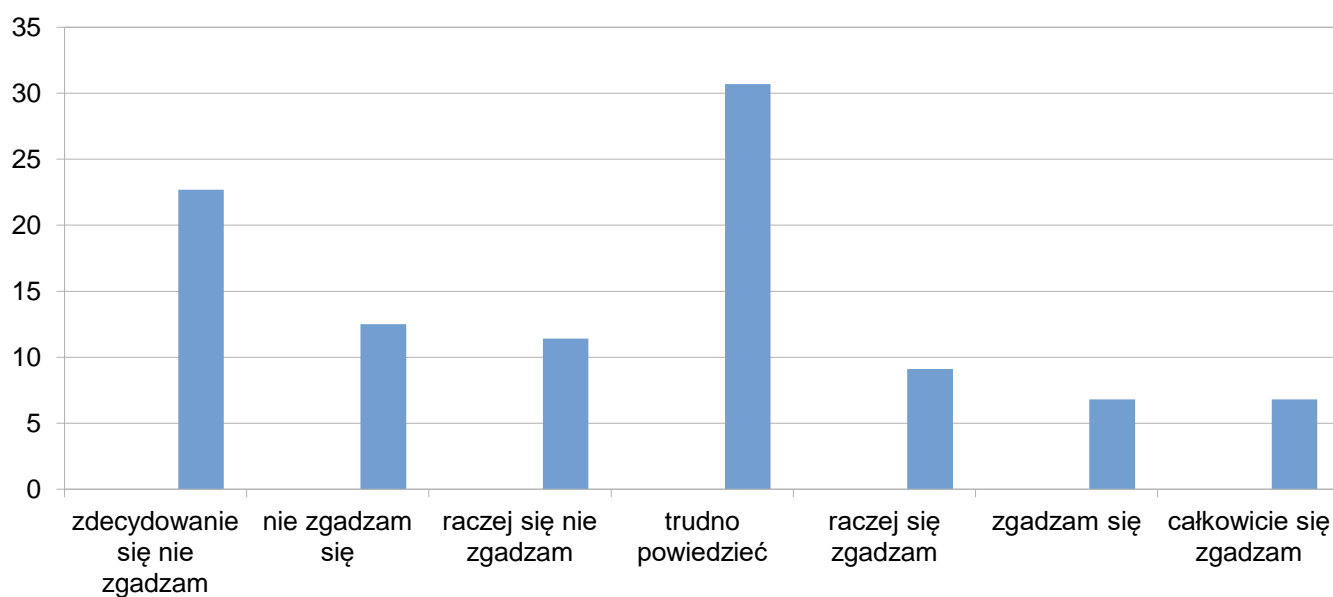
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości nie zależy od tego, czy czuję się atrakcyjny/a.



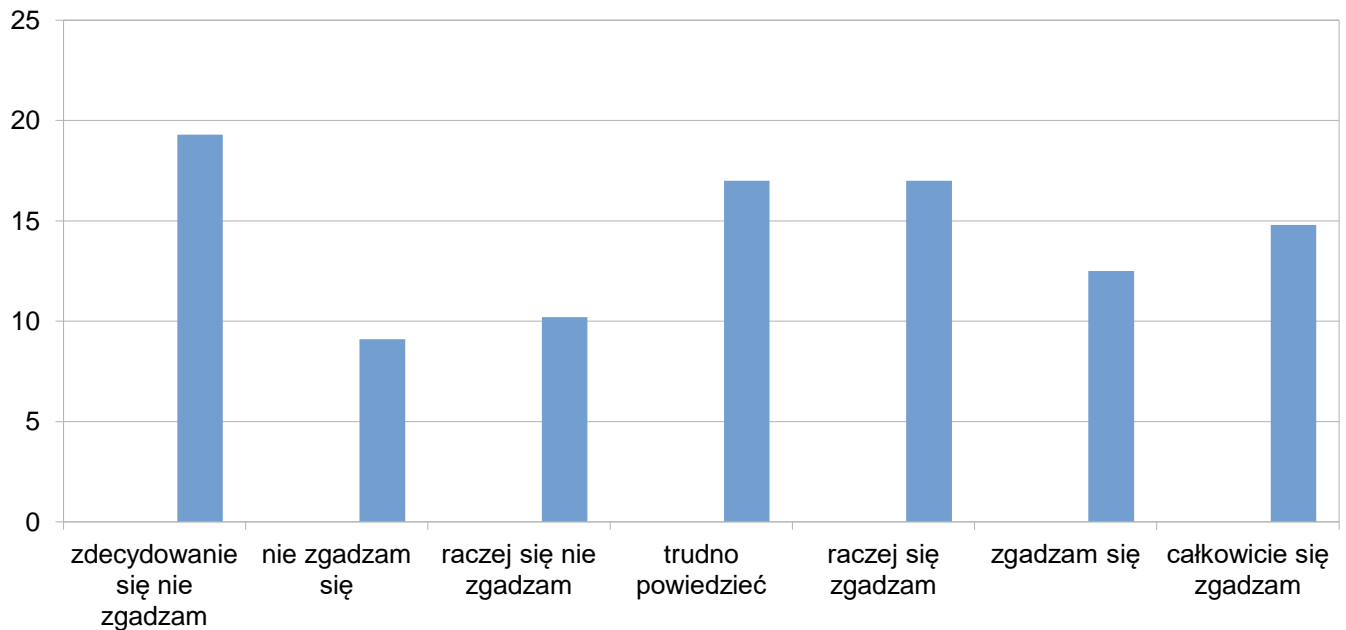
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję.



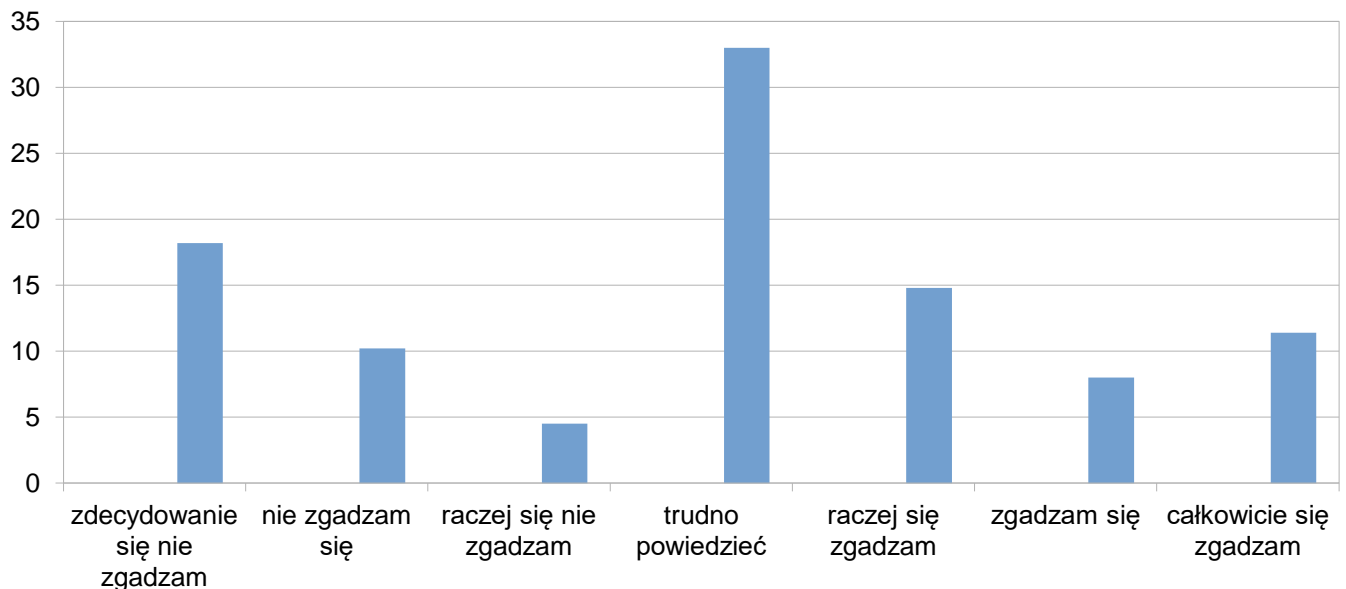
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Na moje poczucie własnej wartości wpływa to, jak dobrze wypadam w zadaniach wymagających współzawodnictwa.



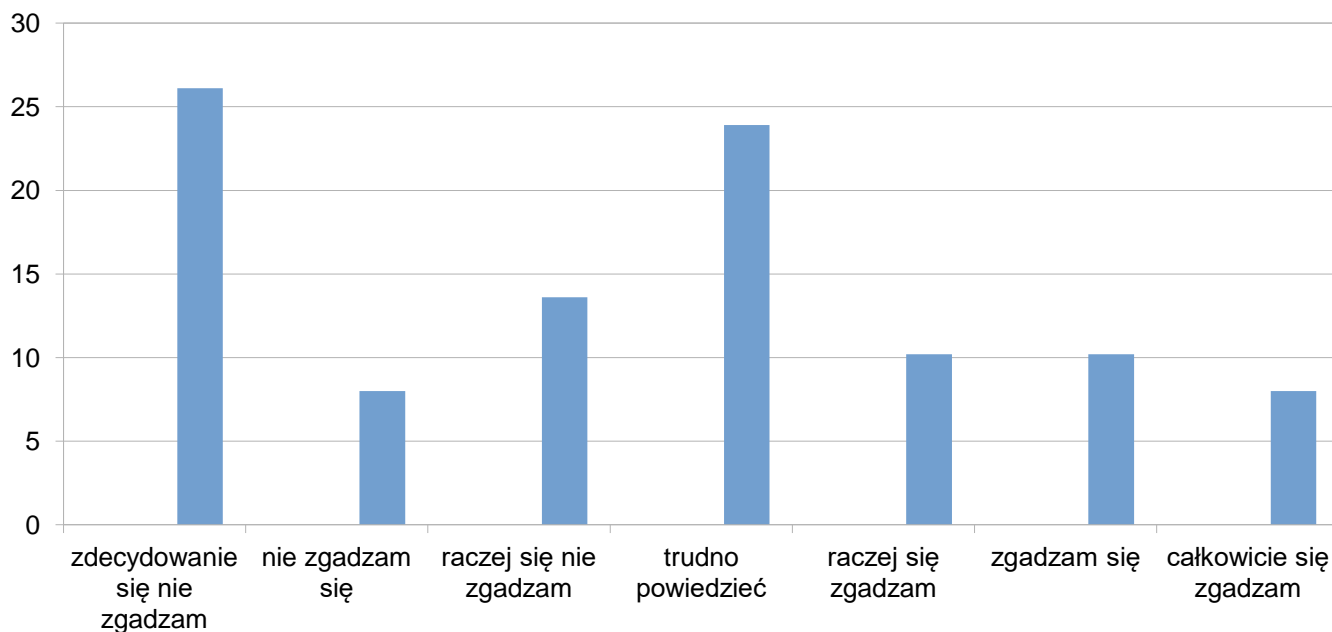
Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę.
 Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w szkole są słabe.



Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę.
 Moje poczucie własnej wartości zależy od tego, czy przestrzegam swoich zasad moralnych.



Poniżej przedstawiono zbiór stwierdzeń. Przeczytaj je uważnie i określ, w jakim stopniu się z nimi zgadzasz, stosując podaną skalę. Moje poczucie własnej wartości zależy od tego, jak oceniają mnie inni.



Według Eriksona okres dojrzewania jest poszukiwaniem tożsamości i znaczenia. Chociaż jest to okres charakteryzujący się kryzysami i chaosem hormonalnym, jest zdrowy i powoduje silniejszą tożsamość w dorosłym życiu. Znalezienie naszej tożsamości jest ważne, jeśli chodzi o myślenie o przyszłości.

Dlatego samoocena pomaga nam akceptować siebie i cenić nasze wyjątkowe cechy.

Powinniśmy znać nasze słabości, ale powinniśmy również być świadomi naszych mocnych stron i pozwolić im świecić.

Nie chodzi o bycie egoistą; chodzi o bycie realistą i karmieniu własnej wartości. Poczucie własnej wartości jest oznaką szacunku dla siebie i innych. Osoba, która szanuje siebie, jest osobą, która szanuje innych. A osoba, która ceni siebie, ceni także innych.

Wnioski:

- Trening uważności - Metoda wyciszania umysłu i skupiania uwagi na jednostkowych doświadczeniach jako praktyka wpisana w rytm pracy z uczniami.
- Wsparcie rówieśnicze jako umiejętność reagowania na oznaki problemów koleżanek i kolegów
- Wzmocnienie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w rzeczywistości cyfrowej
- Wprowadzenie oddziaływań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania autoagresji wśród dzieci i młodzieży
- Analiza czynników ochronnych i czynników ryzyka, związanych z kształtowaniem się samooceny dzieci i młodzieży
- Trening budowania pozytywnej samooceny- ćwiczenia zwiększające samoocenę
- Warsztaty- budowanie zdrowych relacji rówieśniczych
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie prawidłowej komunikacji rówieśniczej
- Wzmocnienie umiejętności asertywnego zachowania