



Stima de sine

Definiție

Stima de sine este opinia sau percepția generală pe care o avem despre noi înșine - cât de mult prețuim, respectăm și acceptăm cine suntem. Reflectă convingerile noastre despre valoarea, abilitățile noastre și modul în care ne comparăm cu ceilalți. În termeni simpli, este încrederea pe care o avem în propria noastră valoare sau abilități.

Impactul asupra adolescenților

Stima de sine joacă un rol crucial în dezvoltarea și bunăstarea adolescenților. În timpul adolescenței, tinerii trec prin schimbări fizice, emoționale și sociale semnificative, iar stima de sine poate influența profund modul în care fac față acestor provocări. Iată cum îi afectează stima de sine pe adolescenți:

- 1. Luarea deciziilor:** Adolescenții cu stima de sine ridicată au mai multe șanse să ia decizii pozitive și sănătoase. Ei au încredere în ei înșiși și se simt mai încrezători în a spune nu presiunii colegilor.
- 2. Sănătate mintală:** Stima de sine scăzută este strâns legată de anxietate, depresie și sentimente de inutilitate. Stima de sine ridicată contribuie la reziliența emoțională și la o mai bună gestionare a stresului.
- 3. Performanța academică:** Adolescenții care cred în ei înșiși tind să aibă performanțe mai bune la școală, deoarece sunt mai motivați și le este mai puțin frică de eșec.
- 4. Relații sociale:** stima de sine ridicată îi ajută pe adolescenți să formeze relații sănătoase bazate pe respect reciproc. Stima de sine scăzută poate duce la retragere socială sau atașamente nesănătoase.





Stima de sine și incluziunea socială

Stima de sine este descrisă ca evaluarea personală a propriei valori, modelată de gânduri, sentimente și experiențe.

Are un impact semnificativ asupra modului în care indivizii se relaționează cu ceilalți și navighează în mediul social.

Sprijină formarea de relații echilibrate și încurajează incluziunea socială, ajutând tinerii să participe activ în grupuri.



Moduri de abordare

Pentru a combate stima de sine scăzută și excluziunea socială:

- Creați spații sigure, de susținere
- Învățați abilitățile emoționale
- Încurajați participarea și munca în echipă
- Sărbătoriți punctele forte și progresul
- Preveniți bullying-ul
- Implicați familiile și comunitățile





Spargerea gheții

1. Cum descrii stima de sine în propriile tale cuvinte?

2. Ce te face să te simți încrezător sau mândru de tine?

3. Îți amintești un moment când cineva te-a făcut să te simți inclus? Cum te-ai simțit?

4. De ce crezi că este important să te simți acceptat de alții?



Discuții ulterioare

1. Care sunt principalii factori care influențează stima de sine a unei persoane?

2. Cum afectează rețelele sociale modul în care ne vedem pe noi înșine?

3. În ce moduri poate duce la excluziune socială stima de sine scăzută?

4. Poate o persoană să fie inclusă social, dar totuși să aibă o stimă de sine scăzută? De ce sau de ce nu?

5. Cum pot școlile sau comunitățile să promoveze un sentiment de apartenență în rândul tinerilor?

6. Ce rol joacă prietenii și familia în modelarea stimei noastre de sine?

Află mai multe

Cărți: The Six Pillars of Self-Esteem – Nathaniel Branden, Minunea/Wonder – R.J. Palacio și I Like Myself! – Karen Beaumont (pentru copii)

Cursuri: The Science of Well-Being (Coursera), Khan Academy – filme TED-Ed despre stima de sine

Filme: Inside Out, Minunea/Wonder, Billy Elliot, The Breakfast Club





DISCLAIMER

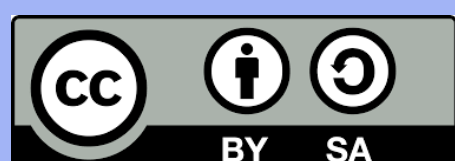
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

AUTHORS

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

THIS PUBLICATION WAS CARRIED OUT WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF THE EUROPEAN COMMISSION UNDER ERASMUS + PROJECT '**YOUR BEST VERSION**', NUMBER **2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

ATTRIBUTION, SHARE IN THE SAME CONDITION



(CC BY-SA): YOU ARE FREE TO SHARE- COPY AND REDISTRIBUTE THE MATERIAL IN ANY MEDIUM OR FORMAT AND ADAPT – REMIX, TRANSFORM, AND BUILD UPON THE MATERIAL FOR ANY PURPOSE, EVEN COMMERCIALY. THE LICENSOR CANNOT REVOKE THESE FREEDOMS AS LONG AS YOU FOLLOW THE LICENSE TERMS UNDER THE FOLLOWING TERMS:

ATTRIBUTION – YOU MUST GIVE APPROPRIATE CREDIT, PROVIDE A LINK TO THE LICENSE, AND INDICATE IF CHANGES WERE MADE. YOU MAY DO SO IN ANY REASONABLE MANNER, BUT NOT IN ANY WAY THAT SUGGEST THE LICENSOR ENDORSES YOU OR YOUR USE

SHAREALIKE - IF YOU REMIX, TRANSFORM OR BUILD UPON THE MATERIAL, YOU MUST DISTRIBUTE YOUR CONTRIBUTION UNDER THE SAME LICENSE AS THE ORIGINAL

NO ADDITIONAL RESTRICTIONS – YOU MAY NOT APPLY LEGAL TERMS.



PODERIO
Training & Research