

التاريخ : / / ١٤هـ

اسم الطالب :

٢-٦٤

أقدر ذاتي



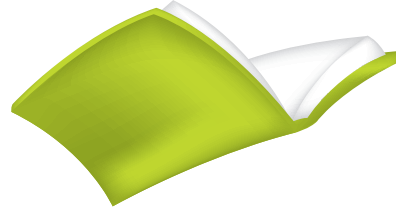
اسم
النشاط

كيف أنمي تقديري لذاتي؟ (٢)



ارسم هذه الطرق في خارطة تساعدك على تذكر طرق تنمية تقدير الذات وهي:

١. خطط جيداً لأهدافك وثابر على تحقيقها.
٢. تقبل نفسك كما أنت وتحمل المسؤولية عن تقصيرك و فشلك.
٣. ارحم نفسك ولا تقسو عليها كثيراً باللوم، أو النقد عندما تخطئ.
٤. سامح نفسك على أخطائك وكن متسامحاً.
٥. كن مرناً، ولا تتعصب أو تتمسك برأيك.
٦. استعن برأي ونصيحة من لهم خبرة أكثر منك قبل اتخاذ قرارك.
٧. لا تكن مغروراً أو واثقاً بنفسك أكثر من اللزوم.



ملاحظات
المعلم

