**Работен лист 5**

**Защо тази сесия има значение**

Много млади хора се борят със себепознанието (самосъзнанието) и самооценяването (самочувствието). Тези предизвикателства засягат тяхната увереност, взаимоотношения, избори и способност да се справят с неуспехите. Като младежки работници, нашата роля е да им помогнем да се замислят, да осъзнаят своята стойност и да изградят устойчивост.**Key Definitions**

**Самоосъзнаване (CASEL):** Способността да разбираме собствените емоции, мисли и ценности и как те влияят на поведението в различни контексти.

**Самооценка:** Как ценим себе си и чувството си за собствена стойност. То оформя нашата увереност, вземане на решения и способност за справяне с предизвикателства.Five Elements of Self-Awareness (CASEL Framework)

1. Идентифициране на емоциите – Назоваване и разпознаване на емоциите у себе си.

2. Точно самовъзприятие – Реалистично виждане на себе си.

3. Разпознаване на силните страни – Осъзнаване на това, в което сте добри.

4. Самоувереност – Вяра в себе си с баланс и реализъм.

5. Самоефективност – Вяра, че можете да постигнете цели и да се справите с предизвикателствата.

**Разбиране на самочувствието**

**• Здравословно самочувствие:** Балансиран, реалистичен поглед върху себе си. Отвореност за обратна връзка. Способност за справяне с неуспехи.

**• Ниско самочувствие:** Свързано с избягване, негативен вътрешен диалог, тревожност и депресия.

**• Причини:** Критична среда, провал, травма, сравнение с други.

**Стратегии за изграждане на самочувствие:**

• Оспорване на негативните самоубеждения

• Признаване и празнуване на постиженията

• Насърчаване на реалистичното поставяне на цели

• Подкрепяне на позитивни взаимоотношения

**Диаграма: Пътят към здравословно самочувствие**

**СамоосъзнаванеСамоприеманеЗдравословно самочувствие Позитивно поведение**

**Ключови изводи**

• Самоосъзнаване = познаване на себе си

• Самооценка = оценяване на себе си

• По-голямата самоосъзнатост често води до по-здравословно самочувствие

* Стратегии: размисъл, празнуване на постижения, позитивен вътрешен диалог

