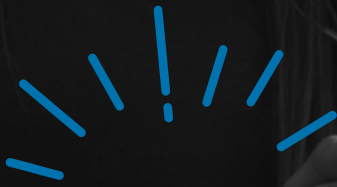


منظور طفلة!





Salamatak

◆ أنت من تختار كيف تبدو

◆ كيف تحب نفسك؟

◆ علامات تدل على الصورة الذهنية السلبية

◆ كيف أبدو؟

◆ الأنواع الثمانية للاهتمام بالذات

كلماتك لها أثر ... يبقى طول العمر

SARAH

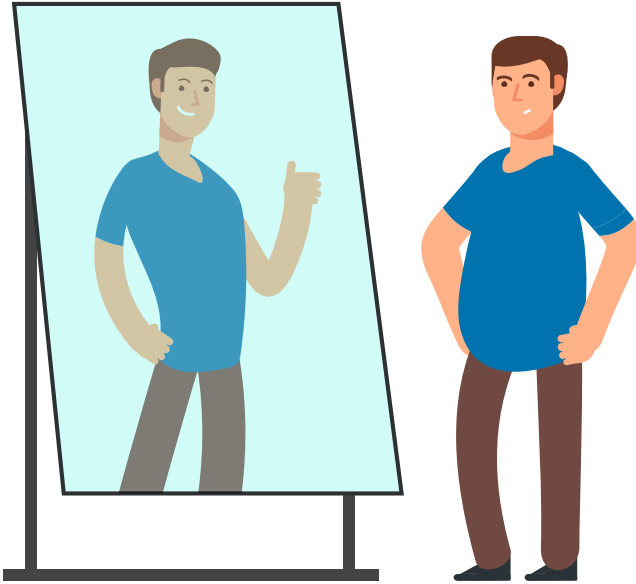
// 6:41 AM

ترى تحتاجين استكر على خشمك !!..

أنت

من تختار كيف تبدو

الصورة الذهنية للمظهر الخارجي هي كيف وماذا تشعر عند رؤيتك لشكلك الخارجي



الصورة الذهنية الايجابية (الصحية)
هو تقبل الشكل الخارجي بسعادة ورضا



الصورة الذهنية السلبية (الغير صحية)
هو عدم تقبل الشخص وشعوره بالانزعاج من شكله الخارجي الذي لا يمثل الواقع.



كيف تحب نفسك؟ اعرف قيمتك!



ثق بقدراتك



تقبل ذاتك



اصدق مع نفسك



عبر عن ذاتك



مكّن قراراتك



سامح ذاتك
و أرفأ بها



متع روحك



احترم ذاتك



اهتم بنفسك

علامات تدل على الصورة الذهنية السلبية لدى الشخص عن مظهره الخارجي



- 1 الانتقاد المتكرر لنفسه
- 2 مقارنة جسمه بالآخرين
- 3 هوس الشكل الخارجي
- 4 الاكتئاب وضعف احترام النفس

كيف أبدو؟

3 طرق لزيادة ثقة طفلك من مظهره الخارجي

تحدث واستمع اليه جيداً

- اشرح له ان صور الأشخاص في التواصل الاجتماعي غالباً ما تكون غير حقيقية.



اهتم بطفلك من جميع النواحي

- اشد بأفعال طفلك وما يمكن ان يفعله.
- اعط طفلك أسباب للفخر بنفسه.



كن نموذجاً إيجابياً له

- إذا أظهرت أنك تشعر بالإيجابية اتجاه مظهرك الخارجي ، فسيكون من الأسهل على طفلك أن يكون إيجابياً اتجاه مظهره.



الأنواع الثمانية للاهتمام بالذات



الاهتمام البدني

- قم بممارسة النشاط البدني.
- تناول الأطعمة الصحية.

1



الاهتمام العاطفي

- قم بالتعبير عن مشاعرك وتحكم في ضغوط حياتك وارفق بذاتك.

2



الاهتمام الروحي

- احصل على الأمان الداخلي بإيجاد الدوافع والاهداف التي لا تقتصر على العبادات والدين.

3



الاهتمام الذهني

- تحدّ ذهنك ووسع مداركك وتعلم مهارات جديدة.

4



الاهتمام الاجتماعي

- حافظ على استمرارية علاقاتك الاجتماعية.

5



الاهتمام العملي

- قم بتوضيح وتحديد اهدافك وخططك العملية واسع لتحقيقها.

6



الاهتمام البيئي

- قلل من ساعاتك استهلاكك للأجهزة الالكترونية وتمتع ببيئة منزلية عملية ومنظمة.

7



الاهتمام المالي

- تحمل مسؤولياتك المالية واسعى نحو الاستقرار المالي.

8

سalamatak

Salamatak



منظور طفلة



خل غيرك يستفيد

اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet





Salamatak



للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

