

Cuprins

Prefață	5
Introducere	9

1 Stima de sine, un sentiment de bază	11
Ce este stima de sine?	11
Ce NU este stima de sine	12
Concepția despre sine și stima de sine	12
Cum se formează stima de sine	16
Cauzele stimei de sine scăzute	20
Cum ne afectează stima de sine	22
Femeia și stima de sine	23
Înălțarea exterioară, ca sursă a stimei de sine	27
Cum să îți îmbunătățești imaginea despre corpul tău	30
Cum să protejezi stima de sine a unei femei	34
Exercițul fizic și stima de sine	36
Iisus Hristos și stima de sine	37
2 Stima de sine de-a lungul vieții	39
Prima copilărie și vîrstă preșcolară	41
Vîrstă școlară	49
Adolescență	59
Tineretea	69
Vîrstă de mijloc	73
Vîrstă a treia	78
3 Stima de sine și relațiile	87
Legăturile emotionale ale stimei de sine	87
Stima de sine în cuplu	89
Profesorii, elevii și stima de sine	96
Stima de sine și prietenii	102



4 	Stima de sine la muncă	109
	Sfaturi pentru a crește stima de sine a subordonatului	111
	Sfaturi pentru a crește stima de sine a șefului	112
	Nevoia de stima de sine la locul de muncă	114
	Stima de sine și agresiunea fizică și verbală	118
	Cum să promovezi stima de sine în mediul de lucru	119
	Sfaturi pentru administrație	127



5 	Tehnici de îmbunătățire a stimel de sine	133
	Sfaturi generale pentru dezvoltarea stimei de sine	134
	Metode comportamentale	136
	Metode cognitive	141
	Metode umaniste	150
	Asertivitatea	158
	Programul Frey-Carlock	161
	Îmbunătățirea imaginii corporale	165



6 	Plan de îmbunătățire a stimel de sine	171
	Strategii de găndire	172
	Strategii relationale	174
	Strategii de acționare	178
	Strategii de menținere	182

Referințe bibliografice	184
Abrevieri și simboluri folosite	185
Glosar	186
Index alfabetic general	188
Index alfabetic al bolilor menționate	190





Unii părinți consideră că trebuie să aștepte până când copilul lor va mai crește înainte de a-i corecta sau întări comportamentul. Cu toate acestea, copilul are în mod special nevoie să se simtă iubit și total apreciat în primii șase ani de viață.

Există, de asemenea, mesaje specifice din partea adultului către copil, mesaje care au un efect direct asupra stabilității și dezvoltării stimei de sine a copilului în următorii ani. Vom continua prezentând rezultatele unor studii importante despre stima de sine în cazul copiilor mici și sfaturi despre cum să o dezvoltăm.

Lucrarea lui Gillian Schofield și Mary Beck³, de la Universitatea Angliei de Est din Norwich, Norfolk, Marea Britanie, demonstrează influența pe care adulții o au asupra începeturilor dezvoltării stimei de sine în primele săptămâni și luni de

viață. Studiul s-a desfășurat cu părinți adoptivi, ce au avut grija temporar de bebeluși care, din diferite motive, au fost abandonati și aveau nevoie de grija și dragostea unei familii pe parcursul unei perioade mai lungi de timp. Studiul a identificat un comportament părintesc anume, care a stabilit și întărit stima de sine a copiilor în primele lor luni de viață.

1. Sensibilitate și disponibilitate părintească. Părinții care dau dovadă de sensibilitate și de capacitatea de a îndeplini nevoile micuților lor contribuie la formarea unei stime de sine sănătoase.

2. Participarea micuțului la viața de familie. Implicarea copilului în viața de familie de la o vîrstă fragedă ajută de asemenea la dezvoltarea stimei de sine. Aceasta se poate face prin a pune sau a așeza copilul alături de familie la masă, prin petrecerea timpului împreună cu familia, prin joaca cu copilul etc. Deși copilul este prea mic pentru a participa activ, nu este niciodată prea devreme ca acesta să se simtă fizic parte din familie.

3. Acceptare totală și necondiționată. Acceptându-și copilul de la început în mod complet (acceptând punctele tari și slăbiciunile copilului) și oferindu-i dragoste necondiționată, părinții îl ajută să înțeleagă că este prețios și că poate fi mulțumit de sine. Această acceptare alcătuiește baza stimei de sine.

4. Folosirea unor cuvinte, gesturi și atitudini iubitoare. Aceste tipuri de mesaje, pline de emoție pozitivă, contribuie nu doar la o bună sănătate mintală pentru micuț, ci ajută și la stabilirea bazei pentru o stimă de sine echilibrată și puternică în anii următori.

Ce este stima de sine?

Cum se formează?

Care sunt factorii care o afectează?

Cine dorește să își atingă scopurile trebuie să credă în sine. O stimă de sine scăzută este cel mai mare obstacol în calea încrederii în sine și a atingerii obiectivelor propuse.

Această carte oferă sfaturi pentru îmbunătățirea stimei de sine:

- În fiecare etapă a vieții: prima copilărie și vârsta preșcolară, vârsta școlară, adolescența, tinerețea, vârsta de mijloc și vârsta a treia.
- În relații: fie că acestea sunt între prieteni, în cadrul familiei, între vecini sau în interiorul cuplului.
- La locul de muncă; creșterea stimei de sine a angajatorului și a angajatului.



0284 979-606-911-191-0



9 786069 111918

Digitized by sbscanner

