

V WDŻ;

## **Temat: Zrozumieć siebie i innych. (grupa dziewcząt)**

Często zdarza się, że czujemy się bezwartościowi, samotni, mamy w sobie poczucie winy, żalu, wstydu, niespełnienia. Mamy uczucie, że życie nie przynosi nam tego, co innym a co nam się też należy. Zadajemy sobie pytanie – dlaczego, choć we wszystko wkładamy tyle energii i wysiłku efekty zdają się niewspółmierne?

To znak, że musimy postarać się poznać, zrozumieć siebie, odnaleźć poczucie własnej wartości a tym samym drogę ku pełniejszemu i bardziej radosnemu życiu.

Poczucie własnej wartości formuje się w rezultacie uogólnienia doświadczeń dotyczących naszej osoby. Pierwotnym ich źródłem są rodzice, później rówieśnicy, nauczyciele oraz bliższe i dalsze otoczenie. W zależności od stopnia aprobaty i dezaprobaty innych ludzi poczucie własnej wartości może ukształtować się jako zaniżone, zawyżone lub adekwatne.

Osoby, które mają małe poczucie własnej wartości znajdują się w walce same z sobą – mają one żal do losu, że poskąpił im takich a takich cech, obdarzył gorszą urodą lub rodzicami niezbyt, jak na ich gust udanymi.

Niezadowolenie z siebie jest siłą, która może stymulować rozwój, lecz gdy przekroczy pewne granice hamuje go, bo kieruje naszą energię na jałowe przeżywanie samoudręki.

Wielkie znaczenie ma wobec tego poprawna samoocena, gdyż np. osoby o zawyżonej samoocenie podejmują się zadań, którym nie potrafią sprostać, a osoby, które siebie nie doceniają niepotrzebnie rezygnują z wielu szans rozwoju. Fakt, iż często poczucie niższości może narzucać nam sama cywilizacja europejska, która kultywuje ducha współzawodnictwa tj. wyścig wiedzy, sprawności fizycznej, wydajności pracy, urody.

Z filozoficznego punktu widzenia **każdy człowiek jest wartością** bezwzględną, dającą mu równe prawa ze wszystkimi ludźmi niezależnie od kwalifikacji i zasług osobistych.

**Każdy z nas zasługuje na szacunek**, powinniśmy więc umieć szanować samych siebie.

Dzisiejsze zajęcia mają za zadanie dostarczyć Wam doświadczeń, które pomogą w zrozumieniu siebie i innych.

Trudny temat ale warty zastanowienia się nad zrozumieniem siebie i innych.