

Smaoinigh ar an ...



# Fhéinmheas

Nach breá  
an duine atá  
ionam!

CHOMH LUATH IS A D'AITHIN  
MÉ NA FÉIDEARTHACHTAÍ,  
CUIREADH GO MÓR LEIS AN  
MHEAS A BHÍ ORM FÉIN

Aithin a  
luachmhaire  
atá tú

Níor aithin mé chomh  
maith is a bhí mé le  
daoine eile go  
dtí gur thosaigh mé  
a chuidiú

Tá íomhá againn uilig inár n-intinn féin den chineál duine atá ionainn, den chuma atá orainn, de na buanna atá againn agus de laigí ar bith a bheadh againn. Bíonn tionchar ag an íomhá mheabhrach seo ar ár bhféinmheas agus ar an dóigh a mhothaíonn gach duine againn fá dtaobh dinn féin. Bíonn smacht ag an dóigh a mhothaímid ar an dóigh a mairimid ó lá go lá.

Má mhothaíonn tú go dearfach fá dtaobh díot féin, fágann sé go mbíonn tú ábalta glacadh leat féin mar dhuine agus iomlán

Smaoinigh ar an ...



# Fhéinmheas

tairbhe a bhaint as an saol. Bíonn tionchar tábhachtach aige seo ar gach rud a dhéanann tú. Is dóchúla go mbeifeá sásta cuidiú agus tacaíocht a iarraidh

ar do chairde agus ar bhaill teaghlai, dá mbeadh sí de dhíth. Creideann tú fosta go dtig leat fadhbanna a réiteach agus do chuid uailmhianta a réadú.

Cuimhnigh nach rud seasta é an leibhéal féinmheasa atá agat. Is féidir é a fheabhsú!

Bíonn fadhbanna féinmheasa againn uilig in am éigin - go háirithe agus muid sna déaga agus muid ag iarraidh aithne agus eolas a chur orainn féin agus ár n-áit sa saol a fhiosrú.

Is minic leibhéal íseal féinmheasa ag daoine nuair a

mheasann siad nach bhfuil na cáilíochtaí nó na tréithe acu, dar leo, ar mian leo iad a bheith acu. Ach is amhlaidh gur minic a **bhíonn** na cáilíochtaí agus na tréithe seo acu – níl ann ach nach n-aithníonn siad é!

Má tá cuidiú de dhíth ort maidir leis an fhéinmheas s'agat a fheabhsú, ba cheart labhairt le duine muinteartha leat a mbeadh muinín agat as nó le comhairleoir scoile.

## Seo thíos roinnt Foinsí Tacaíochta

Línte Cabhrach:

Suíomhanna Gréasáin Úsáideacha:

Childline 0800 1111

Samaritans 0845 790 9090

Lifeline 0808 808 8000

[kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/self\\_esteem.html](https://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/self_esteem.html) - dírithe ar dhóigheanna le déileáil le fadhbanna féinmheasa

[www.mind.org.uk/help/diagnoses\\_and\\_conditions/increase\\_your\\_self-estimate](https://www.mind.org.uk/help/diagnoses_and_conditions/increase_your_self-estimate) - dóigheanna le cur le do leibhéal féinmheasa

[www.spunout.ie/health/Healthy-mind/Confidence-%2526-shyness/Low-self-esteem](https://www.spunout.ie/health/Healthy-mind/Confidence-%2526-shyness/Low-self-esteem) - faisnéis ar a bhfuil i gceist le leibhéal íseal féinmheasa agus ar dhóigheanna le déileáil leis

[www.bbc.co.uk/health/emotional\\_health/mental\\_health/emotion\\_esteem.shtml](https://www.bbc.co.uk/health/emotional_health/mental_health/emotion_esteem.shtml) - faisnéis ar leibhéal íseal féinmheasa