

Jak wzmacniać samoakceptację u dzieci w wieku przedszkolnym?



Czym jest samoakceptacja?

Samoakceptacja to pozytywny stosunek do samego siebie, jednak nie oznacza, że osoba, która akceptuje siebie, uważa się za idealną i nie widzi w sobie wad. Przeciwnie, samoakceptacja polega również na zaakceptowaniu tego, że każdy z nas popełnia błędy, posiada słabe strony, ale należy nad nimi pracować, na miarę własnych możliwości. Umiarkowana samoakceptacja warunkuje akceptację innych. Zbyt wysoki poziom samoakceptacji może powodować postawę egocentryczną, wrogie nastawienie do osób z otoczenia. W efekcie może mieć to negatywny wpływ na budowanie relacji międzyludzkich.

W znaczeniu najbardziej podstawowym, samoakceptacja odnosi się do poszanowania i troski o siebie. Szacunek do samego siebie i wiara we własne możliwości sprawiają, że człowiek osiąga wewnętrzną harmonię, dobre samopoczucie, w efekcie stając się osobą szczęśliwą. Większość ludzi ma kompleksy dotyczące swojego wyglądu czy swojego statusu społecznego; są one nieodłącznym elementem życia wielu z nas. Niepowodzenia i porażki wpływają na to, że tracimy wiarę w siebie i przestajemy dążyć do wyznaczonych celów.

Co wpływa na samoodtrącenie u dziecka?

Samoodtrącenie to postawa, w której uważamy się za niewystarczająco dobrych, niespełniających wymagań własnych oraz tych napływających z najbliższego otoczenia. Osoby, które nie akceptują siebie, nie potrafią dostrzec własnych sukcesów, skupiają się głównie na porażkach.

Przyczyną samoodtrącenia mogą być przykre doświadczenia dotyczące relacji rodzic - dziecko. Dziecko jest doskonałym obserwatorem, świetnie odczytuje gesty, mowę ciała, niewerbalne sygnały przekazywane przez bliskie mu osoby (głównie przez rodziców). Na samoodtrącenie może mieć wpływ apodyktyczny model wychowania. Ciągła krytyka, porównywanie umiejętności i zachowań do innych. W momencie, gdy dziecko nie otrzymuje wystarczających sygnałów, że jest bezwarunkowo kochane, rozwija się u niego poczucie odrzucenia. Kolejną przyczyną występowania samoodtrącenia to postawa dorosłych względem siebie samego. Gdy rodzic stale obwinia się za własne niepowodzenia, przyjmuje samokrytyczną postawę względem siebie, ma to znaczący wpływ na kształtowanie się u dziecka samoodtrącenia.

Symptomy niskiej samooceny u dziecka:

- dzieci uważają się za bezwartościowe, nieposiadające mocnych stron, w efekcie rezygnują z podejmowania działań z obawy o porażkę, charakteryzują się autokrytycyzmem;
- mają problemy z inicjowaniem kontaktów z rówieśnikami, niechętnie uczestniczą w zabawach grupowych;
- rezygnują z kolejnych prób wykonania zadania, uważają, że zasługują na ukaranie, niska samoocena uniemożliwia rozwinięcie własnego potencjału;
- nie przyjmują komplementów, które onieśmielają i często zawstydzają.

Jak wzmacniać poczucie własnej wartości u dziecka?

- bajkoterapia
- rozmowy o emocjach
- okazywanie uczuć
- nie porównywanie
- konstruktywna krytyka- - jeśli chcemy okazać sprzeciw dla niewłaściwych zachowań dziecka w danej sytuacji, należy pamiętać o tym, że uwagę zwracamy na jego zachowanie, a nie na samo dziecko. Zamiast mówić "Jesteś niegrzeczny" odnieś się do zachowania dziecka " Nie wolno rzucać zabawkami".
- współpracuj - poproś o pomoc w czynnościach domowych mówiąc: "Potrzebuję twojej pomocy";
- nauka samodzielności.

Dodana: 28 wrzesień 2023 10:57 Zmodyfikowana: 28 wrzesień 2023 10:57

[STRONA GŁÓWNA](#)
[AKTUALNOŚCI](#)
[O NAS](#)
[DOKUMENTY](#)
[KĄCIK DLA RODZICÓW](#)
[ZAJĘCIA DODATKOWE](#)
[BEZPIECZEŃSTWO](#)
[GALERIE](#)
[DOTACJE I PROJEKTY](#)
[GALERIA PRAC](#)