

Samooocena dziecka

Jak ją rozwijać?

Po czym rozpoznać niską samocenę



Brak chęci podejmowania wyzwań,
różnych aktywności

Unikanie kontaktów z rówieśnikami

Poczucie osamotnienia

Brak umiejętności przyjmowania
pochwał, komplementów

Zakładanie “czarnych”
scenariuszy: np. “Na pewno mi się
nie uda” itd.

Trudność ze wskazaniem swoich
mocnych stron

Łatwość w krytykowaniu siebie



Staraj się być przyjacielem dla innych
- ale też i dla siebie. Ciesz się ze
swoich sukcesów, bądź dla siebie
wrozumiały/a w przypadku
niepowodzeń



Unikaj porównywania siebie
z innymi. Każdy z nas ma
lepsze i słabsze strony - nikt
nie jest idealny!

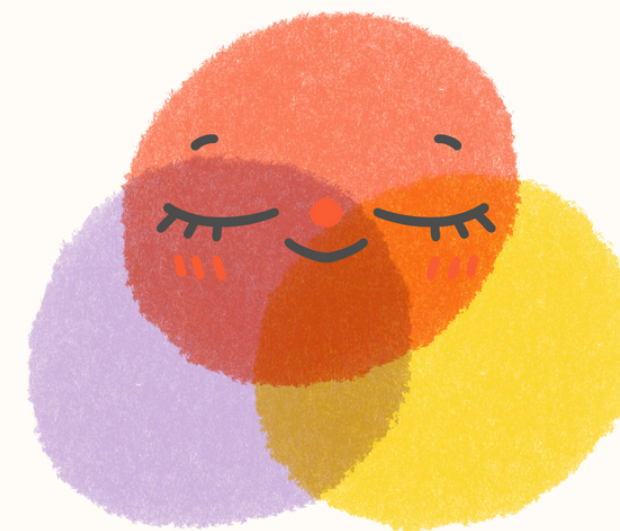


Odkrywaj swoje talenty
i pasje - realizuj je

Jak rozwijać samocenę?



Otaczaj się osobami,
które cię wspierają,
motywują do działania

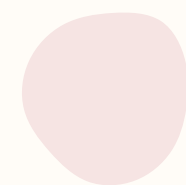


Nazywaj swoje emocje
i akceptuj je. Korzystaj ze znanych
ci sposobów, by radzić sobie
z trudnymi uczuciami



Bądź asertywny - dbaj by
inni szanowali Twoje granic

Jak rodzic może wspierać samoocenę dziecka?



wspieraj
samodzielność



doceniaj wysiłek
i zaangażowanie
dziecka



nie porównuj
dziecka z jego
równieśnikami



rozmawiajcie
o trudnościach
dziecka, jego
obawach



rozwijaj
umiejętności
społeczne np.
wspólne zakupy,
wyjście do kina.



wspieraj dziecko
w rozwijaniu jego
talentów, pasji



okazuj miłość,
zapewnij
atmosferę
akceptacji
i zrozumienia