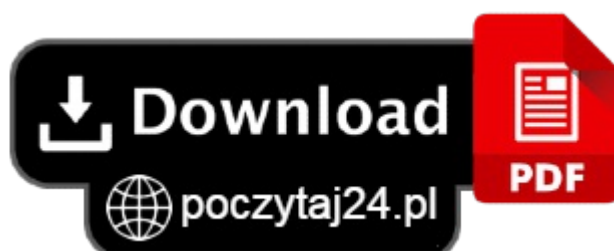


Margot Sunderland

Niska samoocena u dzieci.

Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Dzieci powinny dorastać w miłości, w poczuciu, że są akceptowane i szanowane, że są wyjątkowe takie, jakie są. Dostarczenie przez rodziców odpowiednich wzorców zachowań i wsparcia jest konieczne do utrwalenia pozytywnych postaw. To zapewnia dzieciom siłę, umiejętność radzenia sobie z trudnościami i stabilne poczucie własnej wartości.

Dzieci z niską samooceną czują się nieważne, nie lubią siebie, wciąż mają poczucie, że nie są wystarczająco dobre, są samokrytyczne, nieustannie spodziewają się kolejnych porażek lub rozczarowań.

Dzieci, które są odpychane, zawstydzane, krytykowane, którym daje się odczuć, że są niechciane lub niepotrzebne, wykształcają wiele toksycznych, destrukcyjnych zachowań. Pozwalają się źle traktować, uważając, że nie zasługują na nic lepszego, lub gnębią innych, ponieważ czują się bezwartościowe. Unikają konfrontacji, zaniżają znaczenie własnych osiągnięć, wycofują się z zamierzonych działań. Mogą też być bardziej podatne na zaburzenia psychiczne, w tym depresję.

CO WYRÓŻNIA DZIECKO Z NISKĄ SAMOOCENĄ?

Zbyt łatwo się poddaje albo w ogóle nie podejmuje działania. Nie zabiera głosu, wstydzi się wyrażać własne zdanie. Przestaje wierzyć w pochwały, pozytywne opinie na swój temat, a nawet w to, że ktoś może je lubić lub kochać. Przyciąga prześladowców, często wchodzi w rolę ofiary, nie broni się przed okrucieństwem czy cierpieniem nie znając swoich granic. Idealizuje innych i deprecjonuje siebie. Nie lubi wyróżniać się z tłumu, stara się być niewidoczne. Rozwija negatywne myślenie i poczucie nieuniknionej porażki. Żyje z wewnętrznym krytykiem w głowie. Sabotuje dobre wydarzenia, niszczy pozytywne relacje, odrzuca szczęście czując, że na to nie zasługuje. Może przejawiać zachowania antyspołeczne i agresywne. Jest podatne na zaburzenia odżywiania, samookaleczanie i depresję.

DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE:

zrozumiesz dziecięce poczucie braku wartości; dotrzesz do źródeł niskiej samooceny dziecka; rozpoznasz emocje, które kryją się za jego trudnym zachowaniem; dowiesz się, jak rozmawiać z dzieckiem, by pomóc mu przepracować problemy; ułatwisz dziecku nazwanie niewypowiedzianych uczuć; nauczysz dziecko wyrażania własnych emocji i opinii; wzmocnisz poczucie własnej wartości dziecka.

