

JAK ROZMAWIAĆ O SAMOAKCEPTACJI Z DZIECKIEM?

Dziecko może nie znać lub nie rozumieć prawidłowo pojęcia samoakceptacji.

Dlatego, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o poziomie samoakceptacji u Twojego dziecka, zapytaj o związane z nią przemyślenia i przeżycia. Pomocne mogą okazać się pytania:

W czym jesteś dobry? Jakie są Twoje mocne strony?

Co chciałbyś w sobie ulepszyć? Jak możesz to zrobić?

Co Ci się ostatnio udało? Jak się wtedy czułeś?

Czy poniosłeś ostatnio jakąś porażkę lub popełniłeś jakiś błąd? Co o tym sądzisz?

Zdarza Ci się źle o sobie myśleć?

Jak się czujesz, kiedy ktoś Cię krytykuje?

PAMIĘTAJ! Poziom samoakceptacji w toku rozwoju podlega także zmianom rozwojowym. Np. w wieku nastoletnim samoocena i poziom samoakceptacji zazwyczaj są niższe niż zwykle. To jednak oznaka, że dziecko w tym okresie potrzebuje jeszcze więcej Twojego wsparcia!

