

Samoakceptacja u dzieci w wieku przedszkolnym





Spis treści

1. Czym jest samoakceptacja?	5
2. Co wpływa na samoodtrącenie u dziecka?	5
3. Symptomy niskiej samooceny u dziecka	6
4. Bajkoterapia jako metoda wzmacniania dziecięcej wartości oraz samoakceptacji ...	7
5. Jak wzmacniać poczucie własnej wartości u dziecka?	9
6. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich	11
6.1. Scenariusz zajęć „Co jest małe, a co duże?”	11
6.2. Scenariusz zajęć „Balonowe zabawy”	16
6.3. Scenariusz zajęć „Korale dla mamy”	21
7. Scenariusze zajęć dla dzieci 4-5-letnich	26
7.1. Scenariusz zajęć „W świecie pszczół”	26
7.2. Scenariusz zajęć „Poznajemy zawód pszczelarza”	32
7.3. Scenariusz zajęć „Kolorowe pszczoły” – tworzenie gry edukacyjnej	39
8. Scenariusze zajęć dla dzieci 6-letnich	44
8.1. Scenariusz zajęć „Nadmorskie przygody”	44
8.2. Scenariusz zajęć „Patent przedszkolnego żeglarza”	50
8.3. Scenariusz zajęć „Zabawy z wiatrem”	61



1. Czym jest samoakceptacja?

Budowanie poczucia własnej wartości rozpoczyna się już na bardzo wczesnym etapie rozwoju dziecka. To, w jakim domu dziecko się wychowuje i jak wyglądają jego relacje z najbliższymi, ma ogromny wpływ na rozwój samoakceptacji dziecka. To nic innego jak postawa szacunku do samego siebie. Ukazuje ona szereg emocji, które żywimy do siebie oraz to, w jaki sposób myślimy o sobie jako o jednostce. Jak twierdzi Nathaniel Branden, „akceptować siebie to być po swojej stronie, być swoim sprzymierzeńcem. W znaczeniu najbardziej podstawowym, samoakceptacja odnosi się do poszanowania i troski o siebie, które wynikają z faktu, że jestem żywą i świadomą istotą”. 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 sobie celów.

Samoakceptacja

Samoakceptacja to pozytywny stosunek do samego siebie, jednak nie oznacza to, 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 – tych „nieidealnych”. W efekcie może mieć to negatywny wpływ na budowanie relacji międzyludzkich.

Prawidłowe poczucie własnej wartości stanowi o umiejętności doceniania swoich pozytywnych cech, przyznawania się do popełnionych błędów i wyciągania z nich wniosków na przyszłość.

2. 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. Permanentnie obwiniają się nawet za najdrobniejsze błędy, co skutkuje niską samooceną, poczuciem winy oraz wstydu wobec samego siebie.

Samoodtrącenie

Przyczyną samoodtrącenia mogą być przykre doświadczenia dotyczące relacji dziecko – rodzic.



Dziecko jest doskonałym obserwatorem, świetnie odczytuje gesty, mowę ciała, niewerbalne sygnały przekazywane przez bliskie mu osoby (głównie przez rodziców). Już od najmłodszych lat kształtuje opinię na temat własnej osoby poprzez obserwację tego, jaki stosunek mają do niego jego najbliżsi i w jaki sposób go traktują.

Przyczyny samoodtrącenia

Na samoodtrącenie dziecka wpływ może mieć apodyktyczny model wychowania. Ciągła krytyka, porównywanie umiejętności i zachowań dziecka do ludzi z otoczenia wpływa na negatywny odbiór siebie jako jednostki. Dziecko, któremu wciąż stawiane są nadmierne wymagania, może czuć się niewystarczająco dobre. Każde z nich potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, ciepła i bliskości. W momencie gdy nie otrzymuje wystarczających sygnałów świadczących o tym, że jest bezwarunkowo kochane, rozwija się u niego poczucie odrzucenia. Taki obraz z dzieciństwa może rzutować przez długie lata na kształtowanie osobowości oraz poziomu samoakceptacji u dziecka.

Kolejną przyczyną występowania samoodtrącenia może być postawa dorosłych – niekoniecznie względem dziecka, ale względem siebie samego. Dzieci powielają zachowania dorosłych, wierząc, że są słuszne, ponieważ rodzic w ich oczach jest autorytetem.

Gdy rodzic stale obwinia się za własne niepowodzenia, przyjmuje samokrytyczną postawę, może mieć to znaczący wpływ na kształtowanie się u dziecka samoobwiniającego sposobu wyjaśniania zdarzeń. Rozwija to pesymistyczną postawę względem siebie, powoduje niską samoocenę, brak wiary we własne możliwości. Wówczas ważne jest, by pokazać dziecku, że należy brać odpowiedzialność za własne czyny, jednak nie należy obwiniać się za sytuacje, które nie są zależne od nas samych.

Źródła kształtowania samooceny a wiek dziecka

Wraz z wiekiem dziecka źródło kształtowania samooceny może się zmienić. Dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym największą wagę przywiązują do opinii dorosłych na swój temat (głównie chodzi o rodziców, pozostałych członków rodziny oraz nauczycieli). Na późniejszych etapach rozwojowych na poziom samoakceptacji wpływ mogą mieć relacje z rówieśnikami, zawody miłosne czy niepowodzenia edukacyjne.

3. Symptomy niskiej samooceny u dziecka

Cechy wskazujące na niską samoocenę u dziecka

Niska samoocena u dziecka może nie tylko ograniczać prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie, ale także negatywnie wpływać na jego rozwój emocjonalny. Można wyróżnić szereg cech, które stanowią o braku poczucia własnej wartości u dziecka.

- Dzieci z niską samooceną uważają się za bezwartościowe, nieposiadające mocnych stron czy umiejętności, dzięki którym mogłyby coś osiągnąć. Towarzyszy im stały lęk przed podejmowaniem wyzwań, z góry zakładają, że nie są w stanie dotrzeć do postawionego sobie celu. Nie wierzą



we własne możliwości, wychodzą z założenia, że w ich otoczeniu zawsze znajdzie się ktoś, kto zrobi to lepiej. W efekcie rezygnują z podejmowania działań z obawy o porażkę. Dzieci z niską samooceną często charakteryzuje autokrytycyzm. Jest to postawa charakteryzująca się częstymi, negatywnymi osądami samego siebie.

- Dzieci, które nie potrafią zaakceptować siebie, często mają problem z inicjowaniem kontaktów z rówieśnikami. Przejawiają trudności w relacjach społecznych, w komunikowaniu swoich potrzeb. Niechętnie uczestniczą w zabawach grupowych, wychodząc z założenia, że są bezużyteczne i niechciane. Dzieci z niską samooceną często czują się gorsze, ciężko im jest odnaleźć się w grupie rówieśniczej. Izolacja społeczna trwająca przez dłuższy okres może prowadzić do powstawania u nich zaburzeń psychicznych.
- Niska samoocena dziecka może mieć wpływ na brak umiejętności zaakceptowania własnych niepowodzeń i porażek. Nawet najmniejsza pomyłka sprawia, że dziecko zamyka się w sobie, przestaje wierzyć w swoje umiejętności, rezygnuje z podjęcia kolejnych prób wykonania zadania. Często uważa, że nawet drobne błędy są powodem do ukarania go. Dzieciom z niską samooceną brakuje samozaparcia, nie chcą poświęcać czasu na naukę – czynność, która w początkowej fazie jest dla nich trudna. Często wychodzą z założenia, że nie ma sensu próbować, skoro w efekcie i tak nie uda im się czegoś osiągnąć. Niska samoocena uniemożliwia rozwinięcie własnego potencjału.
- Im niższą samoocenę ma dziecko, tym trudniej jest mu przyjąć komplementy. Dziecko, które zna swoją wartość i myśli o sobie w kategoriach wartościowej jednostki, w chwili, gdy usłyszy komplement, przejawia pozytywne emocje, takie jak radość, wdzięczność czy satysfakcja. Jest to dla niego również czynnik silnie motywujący do podejmowania dalszych działań. Osobę, która nie wierzy w siebie, komplementy często zawstydzają i onieśmielają.

4. Bajkoterapia jako metoda wzmacniania dziecięcej wartości oraz samoakceptacji

Bajki terapeutyczne skierowane są zarówno do dzieci w wieku przedszkolnym, jak i szkolnym. Jednak dla dzieci młodszych mają one większe znaczenie, gdyż właśnie na tym etapie rozwojowym dzieci bezgranicznie wierzą w historie przedstawiane w bajkach, potrafią utożsamić się z ich bohaterami. Stosowanie bajkoterapii może pozytywnie wpływać na rozwój dziecka, niwelować problemy emocjonalne czy społeczne. Bohaterowie bajek terapeutycznych zmagają się z różnymi trudnościami, które nieraz mogą przypominać dziecku kłopotliwe sytuacje, w których samo się znajdowało bądź znajduje. Bajkoterapia pomaga zredukować dziecięcy stres, stany lękowe, kształtuje poczucie własnej wartości oraz samoakceptacji. Proces terapeutyczny nie

Zalety bajkoterapii