

Co mogę zrobić, aby polubić siebie? Samoakceptacja.

Samoakceptację można zdefiniować jako akceptację samego siebie z niedoskonałościami i brakiem obaw przed ich ujawnieniem. Z brakiem akceptacji wiąże się m.in. zaniżona samoocena. Pewność siebie jest nieodłączną cechą ludzi dążących do sukcesu. Uwierzenie we własną wartość wymaga wiele pracy ze strony dziecka i nie tylko. W dużej mierze zależy to od rodziców. Bezwarunkowa miłość w relacji rodzic-dziecko jest najlepszym fundamentem dla szacunku do samego siebie, budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Małgorzata Bajorek – psycholog

Ćwiczenie 1:

Odszukaj w internecie tekst piosenki pt. „Nieidealna” zespołu Arka Noego. Zadaniem jest odsłuchanie słów i zastanowienie się nad ich sensem. Wyraź własną opinię – powiedz co zrozumiałeś/ co rozumiałaś z wysłuchanego tekstu piosenki. Wyraź swoją opinię na własny temat. Co myślisz o sobie?

Jeżeli nie masz możliwości odsłuchania utworu, to możesz przeczytać lub możesz poprosić o to rodzica/ opiekuna.

„Nieidealna”

Jeden mówi: „mam za krótkie nogi”,
Drugi mówi: „mam za duży nos”,
Jeden ma na głowie same loki,
Płacze ciągle, że chce prosty włos.

ref. Taka, jaka jesteś,
jesteś fajna, nie musisz być idealna.
Moje lustro chyba mnie nie lubi.
Płaczę ciągle, mam już tego dość.

Jeden mówi: „mam za duże uszy”,
Drugi mówi: „mam za gruby brzuch”,
Jeden znowu jest jak patyk chudy,
Nic nie tyje, chociaż je za dwóch.

ref. Taka, jaka jesteś,
jesteś fajna, nie musisz być idealna.
Moje lustro chyba mnie nie lubi.
Płaczę ciągle, mam już tego dość.

Jeden mówi, że za mało mówi,

Drugi za to gada wciąż.
Moje lustro chyba mnie nie lubi.
Płaczę ciągle, mam już tego dość.

ref. Taka, jaka jesteś,
jesteś fajna, nie musisz być idealna.
Moje lustro chyba mnie nie lubi.
Płaczę ciągle, mam już tego dość.

Taki, jaki jesteś,
jesteś fajny, nie musisz być idealny.
Taka, jaka jesteś,
jesteś fajna, nie musisz być idealna.

Komentarz:

Nikt nie musi być idealny, każdy ma wiele pozytywnych cech, które budują osobowość człowieka. Trzeba tylko nauczyć się je zauważać u siebie oraz akceptować swoje niedoskonałości.

Ćwiczenie 2:

Co lubię w sobie, co inni lubią we mnie? W poniższej tabeli znajdują się pytania, na które należy udzielić odpowiedzi. Jeśli nie potrafisz wykonać zadania samodzielnie, to poproś o pomoc rodzica/ starsze rodzeństwo/ opiekuna.

<u>Czym jest samoakceptacja?</u>	
Samoakceptacja to:.....	
<u>Co lubię w sobie?</u>	<u>Co inni lubią we mnie?</u>
1. Wygląd zewnętrzny	1. Wygląd zewnętrzny
2. Charakter	2. Charakter

3. Relacje z innymi	3. Relacje z innymi
4. Uzdolnienia/ moje talenty	4. Uzdolnienia/ moje talenty
5. Moje uczucia	5. Moje uczucia

Ćwiczenie 3:

Na małej karteczce napisz pionowo swoje imię. Do każdej litery imienia dopisz swoją pozytywną cechę.

Przykład:

O - otwarta
L - lubiana
A - ambitna

Odczytaj zawartość swojej kartki. Odpowiedz na poniższe pytania. Możesz porozmawiać o tym z najbliższą Ci osobą.

- Czy łatwo było określić swoje pozytywne cechy?
- Czy łatwo było odczytać je z karteczki przed całą klasą?
- Co mogło utrudniać, a co ułatwiać mówienie o sobie dobrze?

Na zakończenie zachęcam do ponownego odsłuchania piosenki i wspólnego jej zaśpiewania w domowym zaciszu ☺