

# NISKA SAMOOCENA U DZIECI Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców



Cena: 31,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Margot Sunderland
ISBN	978-83-7489-776-1
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	145 x 205 mm
Liczba stron	144
Tytuł oryginału	Helping children with low self-esteem. A guidebook
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

## Opis produktu

### JAK DZIAŁA DZIECKO Z NISKIM POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI?

- Zbyt łatwo się poddaje albo w ogóle nie podejmuje aktywności.
- Nie zabiera głosu, wstydzi się wyrażać własne zdanie.
- Przesztaże 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 zna swoich granic.
- Idealizuje innych i deprecjonuje siebie.
- Nie lubi wyróżniać się z tłumu, stara się być „niewidoczne”.
- Rozwija w sobie negatywne myślenie i poczucie nieuniknionej porażki.
- Żyje z wewnętrznym krytykiem w swojej głowie.
- Sabotuje dobre wydarzenia, niszczy pozytywne relacje, odrzuca szczęście – czując, że nie zasługuje na to.
- Może przejawiać zachowanie antyspołeczne i agresywne.

- Jest podatne na zaburzenia odżywiania, samookaleczenie oraz depresję.

#### DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE:

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

#### SPIS TREŚCI

O autorce i ilustratorce

Wprowadzenie

##### **Rozdział 1**

Jak widzą życie dzieci, które uważają, że są bezwartościowe

##### **Rozdział 2**

Zrozumieć dziecięce poczucie bezwartościowości

##### **Rozdział 3**

Co mówić dziecku, które uważa, że jest bezwartościowe, i jak z nim postępować

##### **Rozdział 4**

Jak pomóc dziecku rozmawiać o negatywnych uczuciach do samego siebie i je przepracować – ćwiczenia

##### **Rozdział 5**

Czy dzieci z niską samooceną mogą odnieść korzyści z pracy z psychologiem lub terapeutą

Literatura zalecana

Bibliografia