

WARSZTATY (ciało)POZYTYWNEJ SAMOOCENY

Z badań (2020) przeprowadzonych przez Health Behaviour in School-age Children wynika, że samoocena polskich nastolatków uplasowała się na ostatnim miejscu w rankingu 43 krajów. U polskich dziewcząt odnotowano najwyższy wskaźnik negatywnego postrzegania własnego ciała. Co czwarta 11-latkka i co druga 15-latkka twierdzi, że jest za gruba.

Uczennice klas VIII Szkoły Podstawowej nr 1 w Chojnicach uczestniczyły w 1,5-godzinnych zajęciach pt. „Warsztaty (ciało)pozytywnej samooceny”, których celem było zwiększenie ich poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Uczennice dowiedziały się, czym jest samoocena, jakie czynniki ją kształtują oraz jak wpływać na jej pozytywny rozwój.

Mamy nadzieję, że zajęcia stały się dla dziewcząt inspiracją do pozytywnego patrzenia na siebie i innych! 😊

Laura Breszka – psycholog PPP Chojnice



Źródło: <https://imid.med.pl/pl/aktualnosci/jakie-sa-polskie-nastolatki-raport-hbsc-2020>