

## **Для любящих своего ребенка пап и мам, а также для мудрых бабушек и дедушек!**

Несколько замечаний о самооценке.

Когда мы говорим о высокой самооценке:

Вы имеете хороших друзей;

Вы заботитесь о себе и о других людях;

Вы ответственны;

Вы гордитесь тем, что Вы делаете;

Вы можете справляться с неудачами;

Вы умеете сочувствовать и делиться своими чувствами.

Высокая самооценка – это чувство, когда Вам хорошо с самими собой, в своей семье, на работе (или учебе) и в мире в целом.

Вы можете использовать данные советы, чтобы позаботиться о своих детях.

Принимая их во внимание, Вы будете способствовать формированию самоуважения (высокой, адекватной самооценки) у ребенка, и одновременно будет расти Ваше собственное самоуважение.

Прошу обратить внимание:

Когда Вы впервые видите ребенка после детского сада, школы или после прогулки, и ребенок сделал что-то неправильное, что Вас огорчило, постарайтесь сказать ему об этом позже, после того, как скажите ему или ей две хорошие вещи.

Если ребенок не может сделать что-то правильно, это нормально, и ребенок в порядке. Не осуждайте ребенка.

Замечайте хорошее в ребенке. Когда он (она) делают что-то хорошее, говорите ему (ей) об этом.

Когда ребенок делится с Вами чем-то, хвалите его.

Дети относятся к своей жизни, и ко всему, что они делают, очень серьезно. Вы должны делать это тоже. Это продемонстрирует уважение к ребенку.

Когда Вы обнимаете ребенка или похлопываете его по плечу, это показывает Вашу заботу о нем.

Не используйте непристойных слов в присутствии детей.

Найдите причины, для того, чтобы говорить каждую из этих фраз каждый день:

- Это прекрасно!

- Мне нравится, как ты это сделал!

- Я горжусь тобой!

То, КАК Вы говорите, порой имеет большее значение, чем то, ЧТО Вы говорите!