

Самооценка

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

Несколько замечаний о самооценке:

Когда мы говорим о высокой самооценке:

- ✓ у Вас есть хорошие друзья;
- ✓ Вы заботитесь о себе и о других людях;
- ✓ Вы ответственные;
- ✓ 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 демонстрирует 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!

С уважением, Ваш психолог Елена Анатольевна