



**Как научить ребёнка  
любить себя**

1. Предоставляйте право выбора. Спрашивайте, чего бы ему хотелось в бытовых моментах (что съесть, что надеть и т.д.). Таким образом вы покажете, что уважаете его индивидуальность и принимаете его таким, какой он есть. Ребенок усвоит очень важную вещь – родители с ним считаются, значит он важен, его любят.






2. Проявляйте внимание к жизни ребенка. Интересуйтесь событиями, происходящим в его жизни (во дворе, в саду, в школе). Взрослым детские проблемы часто кажутся ерундой в масштабах целой жизни. Но для ребенка первый опыт взаимоотношений, радостей и конфликтов очень важен и важно разделить его чувства и переживания, понять их, принять, проговорить.

3. Представляйте интересы ребенка. Если вашего малыша обидели – защищайте его! Если не прав он – грамотно дайте обратную связь: ругайте не ребенка в целом, а оценивайте конкретный поступок, ситуацию (не «ты плохой», а «ты поступил плохо»). Нужно четко разграничивать эти вещи, чтобы у малыша закрепилось понимание того, что даже если он ошибся (а кто из нас не ошибается?), мама и папа все-равно будут его любить.





5. Предоставляйте ему личное время в его личном пространстве - месте, где он может уединиться, если это необходимо, подумать, помечтать, успокоиться, заняться тем, чем ему хочется...

И конечно, показывайте собственный пример счастливого, любящего себя и заботящегося о себе человека!