## I:\Мои файлы\Из папки В единственном экземляре\Документы для моей практики\Раздаточный материал\Выбранные\FL02-020.jpg

# Поддержка самооценки или чувства самоценности ребенка

1. Безусловно принимать его.

Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть. Это не значит, что вы не должны никогда на него сердиться. Копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Но выражать их нужно особым образом. (См. первые 3 пункта Правил воспитания от Юлии Гиппенрейтер)

1. Активно слушать его переживания, и потребности.

Это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство и желание. Сын: «Он отнял мою машинку!» Мама: «Вижу, ты очень огорчен и рассержен на него». Сын: «Больше я туда не пойду!» Мама: «Ты больше не хочешь ходить в школу».

1. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
2. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
3. Помогать, когда просит.
4. Поддерживать успехи.
5. Делиться своими чувствами (значит доверять).
6. Конструктивно разрешать конфликты.
7. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...». «Я по тебе соскучилась». «Давай (посидим, поделаем...) вместе». «Ты, конечно, справишься». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший».

1. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей Богу, вполне преодолимы!

*Удачи вам и душевного благополучия!*

Ю.Б. Гиппенрейтер - Общаться с ребенком. Как?