



## ПОМОГАЕМ РЕБЁНКУ ФОРМИРОВАТЬ ПОЗИТИВНУЮ САМООЦЕНКУ У РЕБЁНКА

В течение дня мы постоянно обмениваемся друг с другом посланиями. Они могут быть словесные, невербальные, негативные или положительные.

Осознаём мы это, или нет, мы постоянно обмениваемся со всеми людьми такими посланиями, передавая им, вслух или с помощью языка жестов, что думаем о них и как к ним относимся.

То же самое происходит и с нашими детьми. ***Из наших посланий ребёнок формирует своё мнение о себе, свою самооценку, свой образ «Я» и узнаёт, как вы к нему относитесь.***

Старайтесь, чтобы позитивных, положительных посланий ваш ребёнок получал в течение дня значительно больше, чем негативных. Предлагаем примеры положительных посланий на каждый день!

✓ **Положительные прилагательные, описывающие характер ребёнка:**

«Мне нравится, что ты такой: любознательный, общительный, добрый, умный, ласковый, упорный, щедрый, хороший друг, старательный, настойчивый, жизнерадостный, смыслённый, добросовестный, ответственный, заботливый, энергичный, понимающий, неунывающий, веселый, смелый, артистичный, улыбчивый, понятливый, шустрый, смешной, с отличным чувством юмора, активный, хозяйственный, фантазёр»

✓ Выражение безусловной любви и принятия.

«Я люблю тебя, я счастлива, что ты у меня есть, ты замечательный ребёнок, мы тебя так долго ждали, я понимаю тебя» и т.д.

✓ Слова благодарности:

«Я благодарю тебя за...» «Спасибо тебе за...», «Я очень признательна тебе, что ты...»

✓ Похвала за конкретные поступки, при этом важно описывать конкретные действия ребёнка:

«У тебя хорошо получилось сделать это», «Ты смог сам убрать свои игрушки очень аккуратно», «Ты самостоятельно оделся, умничка!»

✓ Примеры невербальных положительных посланий:

Обнять, поцеловать, погладить по голове, по спинке, поддержать за руку, подмигнуть, улыбнуться.

**Позитивные послания — это простой и доступный каждому способ, с помощью которого мы ежедневно можем налаживать замечательные отношения с нашими детками и формировать у них позитивную самооценку.**

**Пользуйтесь им!**

