

Чек-лист: как укреплять здоровую самооценку ребёнка

1) Фразы поддержки на каждый день

«Я люблю тебя просто за то, что ты есть».

«Мне нравится, что ты сегодня попробовал(а) новое».

«Ошибки — это способ учиться, а не повод стыдиться».

«Ты сделал(а) важный шаг, даже если результат пока не идеален».

«Я верю, что у тебя получится».

«Мне приятно проводить с тобой время».

«Ты сегодня постарался(ась) — я это вижу».

2) Что делать ежедневно

Слушать ребёнка до конца, не перебивая.

Замечать и называть его сильные стороны в быту, учёбе, общении.

Давать посильные задачи, чтобы он мог испытать чувство «Я справился».

Поддерживать интересы ребёнка, даже если они отличаются от ваших.

Показывать собственным примером, что вы тоже учитесь и ошибаетесь.

3) Чего избегать

Сравнений с другими («Смотри, Ваня лучше сделал»).

Ярлыков («Ты лентяй», «Ты непослушный»).

Уничижительных шуток и сарказма.

Критики личности вместо обсуждения поступка.

4) Недельная привычка

В конце недели обсудить с ребёнком три вещи, которыми он гордится.

Вести совместный «дневник успехов»: записывать маленькие победы и радостные события.

Маленький секрет

Регулярность важнее редких, но громких похвал. Даже короткое, но искреннее «Я так рад(а), что ты у меня есть» каждый день создаёт у ребёнка прочную внутреннюю опору.

● Ежедневная поддержка = сильная самооценка

Совет: распечатайте этот чек-лист и повесьте на видном месте.