

# Рецепты повышения самооценки

*для родителей*

## *1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни*

Пути выполнения: используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений; если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.

## *2. Относитесь к людям так, как они того заслуживают.*

Пути выполнения: выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.

## *3. Относитесь к себе с уважением*

Пути выполнения: составьте список своих достоинств; убедите себя в том, что имеете таковые.

## *4. Попробуйте избавиться от того, что вам самим не нравится в себе.*

Пути выполнения: чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе? Если – да, то не откладывайте.

## *5. Начинайте принимать решения самостоятельно*

Пути выполнения: помните, что не существует правильных и неправильных решений; любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.

## *6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние*

Пути выполнения: приобретайте любимые книги, музыкальные записи; имейте и любите свои «слабости».

## *7. Начинайте рисковать*

Пути выполнения: принимайте на себя ответственность, доля риска может быть невелика.

**Благоприятный эмоционально положительный климат в семье способствует снижению уровня тревожности ребенка.**