ПОРАДИ  ДЛЯ БАТЬКІВ

ЯК ПІДТРИМАТИ САМООЦІНКУ ПІДЛІТКА

*Щоб не допустити глибокого розладу дитини із самим собою і навколишнім світом, потрібно постійно підтримувати її самооцінку, відчуття самоцінності. Це можна зробити, керуючись наступними принципами:*

**1.**                 **Безумовно приймати дитину такою, якою вона є.**

**2.**                 **Активно співчувати її потребам і хвилюванням.**

**3.**                 **Бути разом із нею( читати, поділяти захоплення, відпочивати).**

**4.**                 **Не втручатися в ті її заняття, з якими вона справляється самостійно.**

**5.**                 **Допомагати, коли просить.**

**6.**                 **Підтримувати успіхи.**

**7.**                 **Довіряти їй свої почуття.**

**8.**                 **Конструктивно вирішувати конфлікти.**

**9.**                 **Використовувати у повсякденному спілкуванні фрази:**

**« Мені добре з тобою», « Мені подобається, як ти…», « Ти звичайно, впораєшся», « Як добре, що ти у нас є».**

**Якомога частіше обнімати її, але не « затискувати».**