

## **Подсказки родителям: Как научить сына или дочку не преуменьшать свои достижения и ценить все хорошее:**

- ◆◆1. Позитивное подкрепление - Хвалите ребенка за его достижения, даже если они кажутся небольшими. Это поможет ему осознать свою ценность.
- ◆◆2. Обсуждение успехов - Регулярно обсуждайте с ребенком его успехи и достижения. Спрашивайте, что ему понравилось, и как он себя чувствует по этому поводу.
- ◆◆3. Пример для подражания - Будьте примером. Делитесь своими достижениями и рассказывайте, как вы их цените. Это поможет ребенку увидеть, что гордиться собой - нормально.
- ◆◆4. Упражнения на благодарность - Вводите практики благодарности, например, ведите дневник благодарности, где ребенок будет записывать все хорошее, что с ним происходит.
- ◆◆5. Обучение самопринятию - Помогайте ребенку принимать себя таким, какой он есть. Обсуждайте его сильные стороны и уникальные качества.
- ◆◆6. Избегайте сравнений - Не сравнивайте ребенка с другими. Каждый человек уникален, и важно, чтобы он понимал свою индивидуальность.
- ◆◆7. Поддержка в трудные моменты - Учите ребенка справляться с неудачами и воспринимать их как часть процесса. Это поможет ему не преуменьшать свои достижения.
- ◆◆8. Создание безопасной атмосферы - Обеспечьте ребенку пространство, где он может открыто делиться своими чувствами и переживаниями без страха осуждения.

Надеюсь, что подсказки помогут научить детей ценить свои достижения и не преуменьшать их значимость. Подсказки охватывают различные аспекты воспитания, включая позитивное подкрепление, обсуждение успехов, создание безопасной атмосферы и практики благодарности. Помогут родителям поддерживать уверенность своих детей и развивать в них здоровое отношение к собственным достижениям.