6 paşi simpli pentru a creşte stima de sine a copilului tău

1. Ascultă-ți copilul.
Când asculți cu atenție ceea ce îți spune copilul tău, problemele cu care se confruntă sau lucrurile care îl bucură, el se va simți important, valoros și integrat în familie. Dacă ești neatent atunci când vorbește cu tine, se va simți lipsit de importanță și respins. Fă-ți timp pentru a sta și a asculta ce spune.

2. Spune-i că are valoare.
Copilul are nevoie să cunoască lucrurile pozitive despre el, despre activitățile pe care le face. El are nevoie să audă ce calități are și care sunt acestea. Când îți arată ceva realizat de el, fii încântat şi exprimă-ţi încântarea prin cuvinte apreciative ! El are nevoie să audă aceste lucruri de la părinți și să știe care este părerea lor despre el .

3. Dă-i responsabilități.
Ca părinte, poți găsi câteva activități pe care copilul tău să le poată îndeplini și din care să poată avea sentimentul că a contribuit la treburile familiei și că a reușit să le ducă la bun sfârșit. Având o sarcină de orice fel în cadrul gospodăriei, se va simți valorizat.

4. Lasă-l să decidă singur în anumite situații.
Este important să lăsăm copilul să simtă că părerea lui contează în luarea deciziilor care îl privesc. Includeți copilul în luarea deciziilor „ușoare”, cum ar fi culoarea covorului din camera lui sau alegerea unui punct din programul de weekend; Acest lucru va ajuta copilul să simtă că și părerea lui contează.

5. Concentrează-te pe aspectele pozitive ale copilului.
Văzând cum copilul tău a dus la bun sfârșit o activitate

dificilă și a muncit din greu pentru asta, recunoaște-i succesul. ,,Sunt mândru de tine’’ sau ,,Te-ai descurcat excelent !’’ pot fi cuvinte magice în creșterea stimei de sine.

6. Iubește-l necondiționat.
Copilul depășește mai ușor momentele grele dacă știe şi simte că există un sprijin constant din partea părinților. Spune-i că vei fi acolo la bine şi la rău, că îl iubești, chiar dacă uneori mai greșește.

Articol de psih. dr. Valeria Ecaterina Purcia

Sursa: edupsihologie.wordpress.com