**Рецепты повышения самооценки для родителей.**

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности.

Но как часто родителям не хватает времени и сил на теплое общение со своим ребенком!

И возникает чувство тревоги, неуверенности в своих воспитательных способностях, кажется, что дети перестают понимать Вас, растет недовольство, появляются разногласия.

А тем временем, мы повышаем свои родительские требования к ребенку, наказываем за неподчинение, лишаем удовольствий и все меньше проявляем любви.

Иногда просто нужно владеть собой, а особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

Дорогие родители и Вам иногда необходимо повышать свою самооценку.

1.постарайтесь более позитивно относиться к жизни

2.учитесь переключать негативные мысли на приятное.

3.используйте внутренний диалог из позитивных утверждений.

**4.**относитесь к людям так, как они того заслуживают

5.ищите в каждом не недостатки, а позитивные качества.

**6.**относитесь к себе с уважением

7.составьте список своих достоинств,

8.чаще с удовольствием смотрите на себя в зеркало,

9.пытайтесь изменяться, если видите, что это необходимо,

10.полюбите себя!

11.окружите себя тем, что оказывает на Вас положительное влияние

12.приобретите любимые книги,

13.имейте и любите свои слабости,

14.ожидайте хорошего, и оно обязательно случиться!

15.обретите веру: в человека, в судьбу, надежду, высшие силы….

16. помните, что вера может помочь нам в решении трудных ситуаций,

17. если вы не можете повлиять на ход событий, отступите, знайте, что не существует правильных и неправильных решений. Любой опыт необходим нам, и всегда можно сделать выводы!