**Памятка для родителей**

**«Восемь рецептов повышения самооценки для родителей»**

*№ 1 Постарайтесь более позитивно относится к жизни:*

* 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 этого заслуживают:*

* Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.

*№ 3 Относитесь к себе с уважением:*

* Составьте список своих достоинств;
* Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

*№ 4 Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе:*

* 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 решение самостоятельно:*

* 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:*

* Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...
* Имейте и любите свои «слабости»

*№ 7 Начинайте рисковать:*

* Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

*№ 8 Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр:*

* Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций.
* Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.
* Подготовила: педагог-психолог Дмитрук Н.В.