

... δεν πιστεύει στον εαυτό του

Ως γονείς...

- θέστε στο παιδί σας στόχους, τους οποίους μπορεί να επιτύχει, και που ταιριάζουν στην ηλικία και στις ικανότητες του.
- να του εκφράζετε συχνά πόσο περήφανοι και τυχεροί νιώθετε που είσαστε γονείς του.
- να μιλάτε θετικά για το παιδί σας μπροστά σε σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του, όπως είναι ο παππούς και η γιαγιά, οι φίλοι και οι δάσκαλοί του.

- να τονίζετε συχνά τα θετικά σημεία του παιδιού σας καθώς και το τι καταφέρνουν να κάνουν καλά.

- φροντίστε και τη δική σας αυτοεκτίμηση. Πρέπει να δείτε τον εαυτό σας θετικά. Οι γονείς που δεν έχουν αυτοεκτίμηση, δυσκολεύονται να μεγαλώσουν παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση.

- πείτε στο παιδί σας συχνά ότι το αγαπάτε. Δείξτε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε περνώντας χρόνο μαζί του, παίζοντας μαζί του και ακούγοντας την άποψή του.

- βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει ποια χόμπι το ενδιαφέρουν. Δώστε του την δυνατότητα να ασχοληθεί με αυτά.

- βοηθήστε το παιδί σας να νιώθει ότι είναι απαραίτητο μέλος της οικογένειάς σας. Μην ξεχνάτε να ζητάτε και την δική του γνώμη ειδικά στα θέματα που το αφορούν.

- αφήστε το παιδί σας να σας βοηθήσει με κάτι. Προσπαθήστε να το αναμιγνύετε καθημερινά στις δουλειές του σπιτιού.
- γιορτάστε τα κατορθώματα και τις επιτυχίες του.
- μάθετε στο παιδί να φροντίζει το σώμα του και τις ανάγκες του. Να το ρωτάτε εκείνο τι θέλει και τι χρειάζεται για να νοιώθει φροντισμένο.