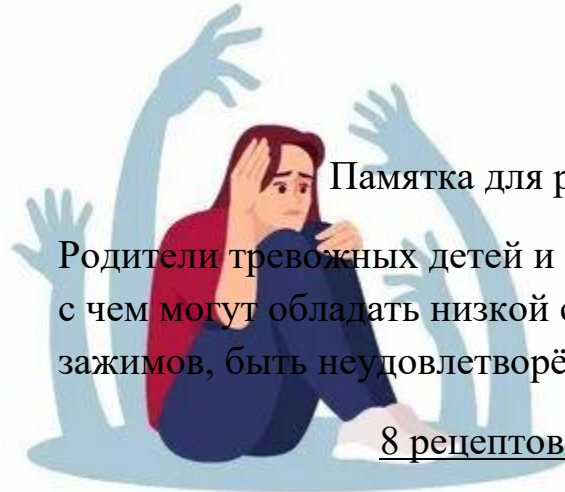




## Памятка для родителей тревожных детей

Родители тревожных детей и сами бывают высокотревожными, в связи с чем могут обладать низкой самооценкой, страдать от мышечных зажимов, быть неудовлетворёнными собой и своими действиями и т.д.

### 8 рецептов повышения самооценки

| Рецепт | Содержание                                                                 | Пути выполнения                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №1     | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений</li><li>• Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное</li></ul>                  |
| №2     | Относитесь к людям так, как они того заслуживают                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества</li></ul>                                                                                                                               |
| №3     | Относитесь к себе с уважением                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Составьте список своих достоинств</li><li>• Убедите себя в том, что вы имеете таковые</li></ul>                                                                                                               |
| №4     | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе?</li><li>• Если да – то не откладывайте</li></ul>                                                                |
| №5     | Начинайте принимать решение самостоятельно                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помните, что не существует правильных и неправильных решений</li><li>• Любое принятое решение вы всегда можете оправдать и обосновать</li></ul>                                                               |
| №6     | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | <ul style="list-style-type: none"><li>• Приобретайте любимые книги, любимую еду, слушайте любимую музыку</li><li>• Принимайте и любите свои «слабости»</li></ul>                                                                                      |
| №7     | Начинайте рисковать                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика</li></ul>                                                                                                                    |
| №8     | Обретите веру, любую: в человека, в судьбу, в обстоятельство и пр.         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций</li><li>• Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите</li></ul> |

