**НИЗКАЯ САМООЦЕНКА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

* **Небрежное воспитание**
* **Унижение**
* **Чрезмерная критика**
* **Негативное сравнение**
* **Претензии к внешности**
* **Эмоциональная холодность**

**ВНИМАНИЕ!**

**КРАЙНЕ ВРЕДНОЕ БЛЮДО**

* **Возьмите немного эмоциональной холодности, чтобы обесценить чувства ребенка.**
* **Сравните его с другими детьми, не в его пользу.**
* **Предъявите претензии к внешности ребенка, пусть чувствует себя жалким из-за того, что не в силах изменить.**
* **Не обращайте внимание на просьбы ребенка, но напоминайте ребенку: «Он ничего не может».**
* **Все перемешать и систематически повторять.**

**ВУАЛЯ, НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ГОТОВА**

**ПОДАВАТЬ С ПРЕТЕНЗИЯМИ**

**СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ**

**И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

* **Не ставьте задачу, воспитать его самым хорошим и умным человеком. Любите ребенка со всеми его недостатками просто потому, что он у вас есть**
* **Не ругайте его за каждую провинность, тем более не обзывайте. Хвалите его за поступки, которые у него действительно хорошо получаются**
* **Не сравнивайте его с другими детьми**
* **Давайте ему больше самостоятельности, не опекайте его без надобности**
* **Признайте право ребенка иметь свое мнение и разговаривайте с ним, как со взрослым**
* **Поддерживайте все начинания ребенка и вселите в него уверенность, что у него все получится**

**ПОДАВАТЬ С БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБОВЬЮ И УВАЖЕНИЕМ**

