

<p>U?iti kako se osje?ati dobro u vlastitoj ko?i je putovanje koje tra?i strpljenje, vrijeme, samosvijest i sposobnost da si oprostimo zbog na?ih ljudskih slabosti.</p> <p style="text-align: justify;">Te?ko je, no nagrade koje nas ?ekaju - samopouzdanje, bolji odnosi, pozitivnija slika o sebi i osje?aj da je svijet sasvim u redu - vrijedne su truda. Nancy Poitou, kalifornijska terapeutkinja specijalizirana za brak i obitelj, roditeljima koji ?ele pomo?i svojoj djeci u razvoju samopoštovanja predla?e ove smjernice:</p> <p>□ prihvatile dijete kao zasebno ljudsko bi?e, s osje?ajima koji su va?ni</p> <p style="text-align: justify;">□ odgovorite na uspjehe djece malim proslavama, tje?ite ih i ohrabrite kad ne uspiju</p> <p style="text-align: justify;">□ recite djeci da ih volite ba? takve kakvi su i ?esto ih grlite</p> <p style="text-align: justify;">□ s djecom razgovara?ite s po?tovanjem i ljubavlju</p> <p style="text-align: justify;">□ u?ite ih, u skladu s njihovim uzrastom, kako da donose odluke</p> <p style="text-align: justify;">□ ako morate ka?njavati, razlikujte pona?anje od djeteta - svoju ljutnju usmjerite na neprihvatljivo pona?anje, a ne dijete</p> <p style="text-align: justify;">□ poka?ite zanimanje za dje?ja razmi?janja, osje?aje i dnevne aktivnosti</p> <p><strong>Putovanje koje se isplati</strong></p> <p style="text-align: justify;">U?iti kako se osje?ati dobro u vlastitoj ko?i je putovanje koje tra?i strpljenje, vrijeme, samosvijest i sposobnost da si oprostimo zbog na?ih ljudskih slabosti. Te?ko je, no nagrade koje nas ?ekaju - samopouzdanje, bolji odnosi, pozitivnija slika o sebi i osje?aj da je svijet sasvim u redu - vrijedne su truda.</p>