

 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. Nancy Poitou, kalifornijska terapeutkinja specijalizirana za brak i obitelj, roditeljima koji ?ele pomo?i svojoj djeci u razvoju samopoštovanja predla?e ove smjernice:

- prihvatite dijete kao zasebno ljudsko bi?e, s osje?ajima koji su va?ni
- odgovorite na uspjehe djece malim proslavama, tje?ite ih i ohrabrite kad ne uspiju
- recite djeci da ih volite ba? takve kakvi su i ?esto ih grlite
- s djecom razgovarajte s poštovanjem i ljubavlju
- u?ite ih, u skladu s njihovim uzrastom, kako da donose odluke
- ako morate ka?njavati, razlikujte pona?anje od djeteta - svoju ljutnju usmjerite na neprihvatljivo pona?anje, a ne dijete
- poka?ite zanimanje za dje?a razmi?ljanja, osje?aje i dnevne aktivnosti

Putovanje koje se isplati

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.