

**НАВЧАЄМО
ДІТЕЙ ПОВАГИ:
6 ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД**



НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

6

ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

ЗАРОБЛЯЙТЕ ПОВАГУ, А НЕ ВИМАГАЙТЕ ЇЇ

Не вимагайте від дитини поважності
просто тому, що ви її батько.

Справжню повагу можна
тільки заслужити, але
не отримати на вимогу.



НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

6
ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

БУДЬТЕ ЗРАЗКОМ ПОВАЖНОСТІ

Ми не можемо вчити поважності,
якщо самі проявляємо неповагу.

Поважайте свою дитину як особистість
з власними перевагами.

Нехай ухвалює власні
рішення.



НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

6
ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМИ

Не варто занадто сильно реагувати на поведінку, що здається неповажною.

Дитина може просто не брати до уваги або не знає, що така поведінка демонструє неповагу.



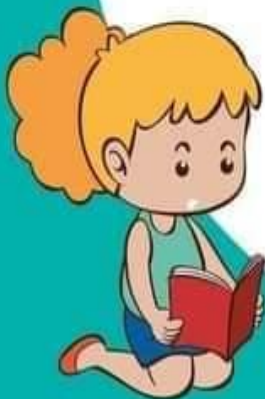
НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

6
ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

ПЕРЕПРОШУЙТЕ ЗА СВОЇ ПОМИЛКИ

Зрілий, гідний поваги дорослий бере на себе відповідальність і перепрошує, коли він або вона припускається помилки.

Будьте зразком у цьому.



4MAMAS



НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

6
ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

З'ЯСУЙТЕ ПРИЧИНУ

Якщо дитина не отримує того,
чого потребує, навчіть її,
як повідомляти про свої потреби,
а не сварить її.



НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

6

ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОЗИТИВНУ ДИСЦИПЛІНУ

Використовуйте не-каральну дисципліну. Навчайте, а не карайте.

Будьте зразком поважності, навіть якщо інші припускаються помилок.

Немає потреби
бути жорстоким.



НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ПОВАГИ

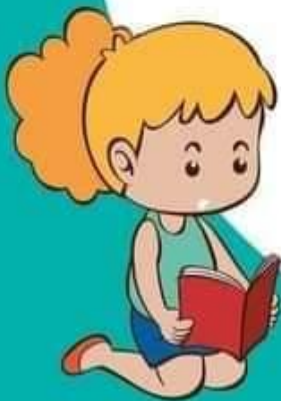
6

ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

ПЕРЕПРОШУЙТЕ ЗА СВОЇ ПОМИЛКИ

Зрілий, гідний поваги дорослий бере на себе відповідальність і перепрошує, коли він або вона припускається помилки.

Будьте зразком у цьому.



ПОВАЖАТИ СЕБЕ - ЯК ЦЕ?



Ім'я: _____

Дата: _____

Спробуй визначити, хто з цих двох хлопців себе не поважає, а хто поважає.

Найчастіше погано відгукується про себе, ображає самого себе.

Думає про себе частіше позитивно, підбадьорює і хвалить себе.

Вважає, що не гідний симпатії інших людей та їхньої любові.

Знає, що подобається людям і що його люблять. Але не прагне сподобатися абсолютно всім.

Відчуває себе непотрібною людиною.

Знає, що може приносити користь іншим і собі.

Не вміє відмовляти і виконує будь-які прохання, навіть на шкоду собі.

Може відмовитися зробити те, що вважає для себе неприйнятним.

Вважає свої думки, ідеї та думки абсолютно неважливими.

Цінує свої думки, ідеї та думки, але розуміє, що може помилятися.

Звинувачує тільки себе у всіх невдачах, помилках і неприємних подіях.

Намагається зрозуміти справжні причини невдач, помилок і неприємних подій.

Не цікавий сам собі, не прагне пізнавати себе і розвиватися.

Цікавий сам собі, хоче пізнавати себе і розвиватися.

Не піклується про своє здоров'я і тіло, мало уваги приділяє гігієні.

Проявляє достатньо турботи про здоров'я, тіло та увагу гігієні.



Поміркуй, хто з цих підлітків більше схожий на тебе. А хто з них міг би стати прикладом людини, яка поважає і цінує себе?

А якщо мені нема за що себе поважати? Самоповага - не нагорода, яку потрібно заслужити в себе або в когось. Це природне почуття, яке з'являється, коли ти приймаєш себе зі своїми достоїнствами і недоліками. І цінуєш себе не менше, ніж інших людей.

Поважати себе - знати і цінувати себе за унікальність, незважаючи на наявність рис, які тобі не подобаються.

Спробуй просто зараз!

- Я поважаю свою думку про музику.
- Я поважаю свою думку про ...
- Я поважаю свою здатність ...
- Я поважаю в собі якість характеру ...
- Я поважаю свої знання про ...
- Я поважаю свої інтереси ...
- Я поважаю свої досягнення ...
- Я поважаю у своїй зовнішності ...



Щойно ти засумніваєшся в тому, що любиш і поважаєш себе, виконуй цю вправу. Згадай і записуй якомога більше того, що ти в собі поважаєш. А заодно вивчатимеш і краще пізнаватимеш себе!