

Чому важливо навчити дітей любові до себе: поради психолога, як це зробити



Любов до себе є одним із найважливіших навичок для людини будь-якого віку і статі. Адже це дає можливість зрозуміти себе, навчитися бачити свої бажання і не боятися проявляти власні емоції. Кожен повинен вміти прислухатися до себе і не звертати увагу на зауваження, якщо ви зробили щось так, як самі захотіли.

Батькам важливо на особистому прикладі показувати дітям, що таке любов до себе і як вона проявляється. Адже діти, як губка, вбирають все від своїх батьків.

"Батьки вчать дитину любові до себе і як наслідок, у неї емоції проявляються цілком природним чином. Така людина стає цілісною, автономною особистістю і вміє давати собі підтримку сама", – говорить Олександр Шахов, психолог.

За словами психолога, коли батьки люблять дитину, то вони кажуть їй, що вона хороша, молодець і незважаючи на те, що часом помиляється, вона не стає гіршою. При цьому можна говорити "ні" і відмовляти, бо це нормально.



Покажуйте дитині любов і вчіться любити себе

Окрім того, батьки мають наголошувати, що відрізнятись від інших, проявляти свої емоції – теж нормально. А якщо батьки забороняють дітям проявляти свої емоції, то вони таким чином пригнічують своїх дітей.

"Якщо дитина злиться або плаче, то можна їй просто сказати про те, що це нормально. "Ти злишся, не хочеш робити уроки – я тебе добре розумію. Тобі страшно виступати на сцені, я знаю, і це нормально". Тобто переживати свої емоції – це природно", – запевняє психолог.

Водночас, за словами Шахова, батьки також повинні знати, як підтримати дитину і мотивувати її рухатися далі.

Коли дитина бачить, як батьки люблять себе – тим самим вони вчать і свою дитину любити себе. І коли діти відділяються від батьків, дитина вже може сама дати собі підтримку. Саме батьки вчать любові до себе, – запевнив психолог.

Важливо розуміти, коли людина не боїться проявляти своїх емоцій, вона стає цілісною, впевненою в собі та може справлятися зі своїми проблемами самостійно.

Як почувається людина, яка не вміє любити себе? "Якщо людину не навчили любові до себе через постійну критику та знецінення, то вона, виростаючи, має потребу в людині, яка постійно буде давати їй любов", – пояснив психолог.

Тому, якщо ви хочете, щоб ваша дитина виросла самостійною, впевненою, з адекватною самооцінкою та високим рівнем домагань, з внутрішнім ресурсом протистояти критиці та негативним чинникам зовнішнього середовища, **ЛЮБІТЬ** її!

https://24tv.ua/family/chomu_vazhливо_navchiti_ditey_lyubovi_do_sebe_pora_di_psihologa_yak_tse_zrobiti_n1330462