

### **3 бережных ритуала, которые укрепляют веру в себя и подходят и взрослым, и детям**

#### **1. Три причины похвалить себя**

Вечером за ужином введите традицию - каждый по кругу говорит чем гордится сегодня - три вещи, с которыми справился. Даже крошечные (“сегодня не испугалась ответить”, “успел прийти вовремя”).

Можно записывать в “дневник побед” или приклеивать на стену-мотиватор. Но проще за столом просто сказать вслух.

#### **2. Создайте с ребенком “Символ силы” - каждый себе свой**

У каждого — своя маленькая вещь: браслет, камушек, брелок, рисунок.

Перед сложным делом — держать в руке и напоминать: “Это мой камень уверенности, он помогает мне быть собой.” Материальный символ делает внутреннее чувство реальным, особенно для детей.

#### **3. Благодарность себе**

Перед сном произнести (или записать) “Сегодня я благодарю себя за...”

(“...что помог другу, не сдалась, попробовала новое.”)

Переводит фокус мозга с самооценки “хорошо–плохо” на принятие и рост.

Пользуйтесь и помните - не нужно больших слов — вера в себя растёт из маленьких, повторяющихся жестов уважения к себе. ❤️