

## *Едно отрицателно – 10 положителни*

*Понякога за кратък, вбесяващ период от време 40 отрицателни мисли могат да минат през ума на родителя. Ако всички тези коментари бъдат казани пред детето, ще са необходими 400 положителни мисли, за да бъдат балансирани. Да наречете детето глупак моментално намалява вярата му в собствения интелект и се задържа за дълго в паметта му. Дори индиректни коментари за външността на детето като например “бедрата ти наистина са се закръглили”, отправено към тинейджърка или “ръцете ти са доста мършави” към тинейджър в средата на пубертета води директно до несигурност, чувството, че са ви разочаровали и че не съответстват на приетите от обществото възгледи за “перфектното тяло”. Всеки път, когато към детето е отправен негативен коментар, то инстинктивно си спомня всички други пренебрежителни забележки, които някога сте отправяли по негов адрес - което смачква самочувствието му и отслабва вярата му в себе си. Всеки ден напомняйте на детето за положителните му качества, още от съвсем ранна възраст, така че когато достигне до възрастта, когато образите от рекламите започват да подяждат самоувереността му, да не изпитва такава тежка неувереност в себе си и да не го приема много навътре.*

