赐予宝宝正能量 赶走自卑和焦虑

  让孩子感到自己的重要性和有价值，可以让他们健康的成长发展。健康的自尊是一个孩子对世界的挑战。自我感觉良好的孩子似乎更容易处理冲突和抵抗消极的压力。他们往往更容易微笑，享受生活。这些孩子通常是现实和乐观的。让孩子觉得重要的是全面的尊重，并且在学习、课外活动，兴趣爱好，已经和同龄人的相处方面都可以健康的发展。

  自卑的孩子容易焦虑

  孩子如果不觉得自己的存在有一定的重要性或珍贵性，那么这样的低自尊会让他们变得焦虑不安和沮丧。孩子低估自己这个问题时很难解决的，他们可能会变得越来越被动，或沮丧。这样的心态可能会让他们在以后其他事情中也变得没有自信，甚至于可以完成的事情可会完成不了。所以，帮助孩子认识到自己的重要性是很有必要的，父母应该鼓励孩子认识到自己的价值，并且最大程度的发挥自己的价值。

  父母会影响到孩子

  父母可以帮助孩子，让他们自我感觉重要，有价值。当你的孩子表现出色的时候，记得赞美你的孩子，让他们变得更加勇敢和努力。赞美他们的有点，如果他们犯错了，帮助他们找到吸取教训和失败的方法。对孩子报以诚实和真诚的赞美。帮助他们意识到你也遭受过自我怀疑，犯错误的过程，但是，你知道，你很重要，你一直在重视和关爱自己。当你表现出自我感觉重要的一面时，你的孩子将学会做同样的事情，所以一定要以身作则，避开自我贬低的行为和心态，或者从事一些会降低你的自我价值或重要性的活动。

  帮助孩子建立计划

  向孩子强调积极的一面，鼓励你的孩子发展为自己设定的期望和标准。你可以帮助他们识别自己的特征或技能，改善和帮助他们想出一个计划来完成自我感觉重要的目标。鼓励你的孩子参与合作活动，培养团队合作意识。通过这些积极的活动，您的孩子肯定会开发一种强烈的自我重要和珍贵的价值观。