НАВЫКИ ДЛЯ ЖИЗНИ!!!

ЛЁЛЯ ТАРАСЕВИЧ

САМОУЧИТЕЛЬ ПО САМООЦЕНКЕ

КАК СОЗДАТЬ ВНУТРЕННЮЮ ОПОРУ

Техники и практики, которые помогут осознать свою ценность

НАРИСОВАЛА
ЕКАТЕРИНА КИРЮЩЕНКО





ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

Оглавление

Глава 1 4

Глава 2 19

Глава 3 26

Глава 4 35

Глава 5 40

Глава для родителей 49





Гриша зашёл в квартиру и со всей силы хлопнул дверью так, чтобы все в доме точно знали: он вернулся и он жутко зол.

Из кухни, вытирая руки полотенцем, вышла мама и как ни в чём не бывало поцеловала сына, шутливо прокомментировав его появление:

— О, а вот и вторая грозовая туча прилетела. Думаю, ребятки, вам тут будет очень весело вдвоём. — Она накинула пальто, надела туфли и направилась к входной двери. — Я в налоговую часа на два, не скучайте! Обед на плите.

Дверь ещё раз хлопнула. Гриша озадаченно топтался в пустой прихожей — такого от мамы

он никак не ожидал. Собирался именно на неё выливать своё плохое настроение, отказываться от обеда и недовольно сопеть за столом. Вместо этого из кухни донёсся раздражённый голос его старшей сестры Лизки (целых одиннадцати лет от роду!):

— Эй, мелкий, у тебя есть две минуты, чтобы вымыть руки и сесть за стол. Я тут полдня торчать не собираюсь.

Гриша услышал, как заурчал живот, и решил отложить своё раздражение на попозже, когда мама вернётся.

— А ты чего не в духе? — осторожно спросил он у сестры, которая сидела нахохлившись и напоминала грозовую тучку.

Лиза с раздражением посмотрела на брата, но всё-таки решила ответить:



УДК 087.5:159.923
ББК 88.3
КТК 740
Т19

Тарасевич, Лёля.

Т19 Самоучитель по самооценке: как создать внутреннюю опору [Электронный ресурс] / Лёля Тарасевич. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 56 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2025. — (Навыки для жизни).

ISBN 978-5-222-44733-8

Здоровая самооценка даёт человеку опору. Если ребёнок уверен в своей ценности, его не выбьет из колеи обидный комментарий или случайная ошибка. Адекватная оценка своих сил и способностей помогает проще контактировать с окружающими, демонстрировать свои таланты, заявлять о своих потребностях и выстраивать границы.

Как помочь сформировать здоровую самооценку? Лёля Тарасевич, психолог и публицист, придумала историю про брата и сестру, которые сталкиваются со сложностями, сомневаются в себе, злятся, грустят, но при поддержке своей новой знакомой Самооценки Феевны учатся по-другому смотреть на себя и окружающий мир.

Книга содержит много упражнений и практических советов.

Рекомендована для детей младшего и среднего школьного возраста.

УДК 087.5:159.923
ББК 88.3

Популярное издание

Лёля Тарасевич

Самоучитель по самооценке: как создать внутреннюю опору

0+

ФЗ от 29.12.2010
№ 436-ФЗ

Ответственный редактор: Силенко Елизавета
Технический редактор: Логвинова Галина
Иллюстратор: Кирющенко Екатерина
Редактор-корректор: Козлова Яна

Издатель ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

© Тарасевич Л., текст, 2023
© Кирющенко Е., ил., 2023
© ООО «Феникс», 2023