

10 фраз, которые нужно говорить ребенку каждый день

Мы не часто задумываемся над тем, что каждое наше слово, сказанное ребенку, может оставить в его душе след на всю жизнь, сформировать характер. Картина мира будущего взрослого человека складывается в том числе и из того, какие фразы он слышит ежедневно от самых важных людей.

Я тебя люблю

В любом возрасте, и 2 месяца и в 15 лет, ребенок должен слышать эти слова от близкого человека каждый день – это основа всех основ. Конечно, слова нужно подтверждать действиями: проводить время вместе, выслушивать ребенка, обсуждать его проблемы. Пусть не проходит ни одного дня без признания в любви. Дети чувствуют себя спокойно и уверенно, зная, что их любят.



Как здорово, что у нас родился именно ты

Важно, чтобы с самого раннего возраста дети понимали, что они уникальны, отличны от других, особенны, ведь все мы тем или иным образом отличаемся от других. Поставьте перед собой цель ежедневно говорить детям о том, что их появление на свет – это лучшее, что случилось в вашей жизни. Особенно это важно слышать детям, у которых есть братья и сестры. Успокойте ребенка, пусть он знает, что маминой и папиной любви хватит на всех и каждый ребенок для родителей — самый любимый и единственный.

У тебя все получится (Я в тебя верю)

Даже небольшие задачи поначалу могут показаться детям трудноразрешимыми, поскольку они еще имеют ограниченное представление о своих способностях. Именно поэтому для них так ценно родительское поощрение. Всегда напоминайте ребенку о том, что у него есть возможность выполнить любую задачу. Если каждый день повторять ребенку, что родители верят в него, он научится преодолевать трудности и будет расти с чувством уверенности в себе.

Как прошел твой день?

Хорошо заканчивать день, обсуждая, как он прошел, ведь обязательно было что-то важное. Если эта фраза будет звучать ежедневно, ребенок привыкнет обсуждать с родителями то, что с ним происходит. Спрашивать нужно не «для галочки», то есть выслушать ответ целиком, даже если ребенок рассказывает медленно и путанно, а вы устали и голова забита вовсе не детскими радостями и разочарованиями. Если вы хотите сохранить контакт с ребенком в подростковом возрасте, закладывать фундамент для этого нужно уже сейчас. И нет лучше фундамента, чем привычка разговаривать по душам.



Не сдавайся

Мы уже прекрасно знаем о том, что пасовать перед сложностями бессмысленно, и хорошо освоили принцип «глаза боятся, а руки делают». Однако наши дети еще не знают всего этого, и малейшая трудность может показаться для них катастрофой. «Никогда не сдавайся» – вот что нужно усвоить ребенку. И это то, о чем всегда нужно напоминать ему в случае какой-то неудачи, даже если она кажется серьезной. Любому человеку важно знать, что он имеет право на ошибку, без этого сформируются комплексы. Право на ошибку и неудачу и знание, что тебя все равно поддержат, –

это одна из важнейших вещей, которую дает нам семья.



Я тобой горжусь

Любой маленький шаг для человечества – большой шаг для ребенка: сам завязал шнурки, написал первое слово, первый раз вышел на сцену на детском утреннике – это действительно достижение. Покажите ребенку, что вы высоко цените его успехи. Это даст ему силы для новых подвигов и открытий.

Давай обнимемся

Известный американский психолог Вирджиния Сатир утверждает, что ребенку для выживания нужно 4 объятия в день, для того чтобы он чувствовал себя хорошо – 8, а для того чтобы он рос

и развивался как личность – 12. Исследования показывают, что объятия способны снимать стресс, улучшать физическое и психологическое здоровье. Кроме того, если ребенок «недополучает» необходимое количество объятий, он может вырасти равнодушным, не способным любить человеком.



Я всегда с тобой

Важно поддерживать детей в трудных ситуациях. Конечно, они бывают неправы, и говорить об этом нужно максимально тактично. Давая ребенку свободу действий, напоминайте ему, что он в любой момент может на вас рассчитывать. Ему будет намного легче преодолевать трудности с мыслью о том, что он не одинок, что в трудную минуту ему на помощь придут члены семьи.

Ты умный

Почему ребенку важно знать, что он умен? Его самооценка может быть занижена. В один

прекрасный момент, ориентируясь на успехи сверстников, он решит, что не обладает выдающимися умственными способностями. Это приведет к тому, что при малейших трудностях ребенок будет пасовать и списывать неудачи на собственную глупость. Поэтому при каждом подходящем случае хвалите его интеллект.

Спасибо!

Не забывайте благодарить ребенка, если он убрал за собой игрушки, помог вымыть посуду или вытереть пыль. Неважно, насколько хорошо у него это получилось: на ошибки можно будет указать потом, а сразу – поблагодарить за стремление помочь. Это волшебное слово не только сближает и мотивирует, но и учит вежливости.

