

## **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. Психолог и мама Екатерина Хломова рассказывает, о чем стоит напоминать ребенку каждый день.

### **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 маминей 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 человека 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 спишет 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.

