

## 60 фраз, которые очень нужно говорить своему ребенку

Бывает, что мы не знаем, как, воспитывая ребенка, выразить ему всю свою любовь, сделать его счастливым и одаренным. А ведь это так важно! Педагог Людмила Туранцева составила список фраз, которые помогут при общении с вашим ребенком.

Говорите:

1. «Я люблю тебя».
2. «Люблю тебя несмотря ни на что».
3. «Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня».
4. «Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя».
5. «Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой».
6. «Если бы я могла выбрать любого ребенка на земле, я бы все равно выбрала тебя».
7. «Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно».
8. «Спасибо».
9. «Мне понравилось сегодня с тобой играть».
10. «Мое любимое воспоминание за день — когда мы с тобой что-то делали вместе».

Рассказывайте:

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том, как вы «нежничали» с ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже сложно.
18. Что, когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает: «Люблю тебя».
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:

21. Вашего ребенка в машине.
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки; подумайте, насколько это для него важно.
23. Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается в вашей помощи.
24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте:

26. «Почему, ты думаешь, это случилось?»
27. «Как думаешь, что будет, если..?»
28. «Как нам это выяснить?»
29. «О чем ты думаешь?»
30. «Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?»
31. «Как думаешь, какое „оно“ на вкус?»

Показывайте:

32. Как сделать что-то, вместо того чтобы запрещать это делать.
33. Как свистеть в травинки.
34. Как тасовать карты, сделать веер / домик.
35. Как резать еду.
36. Как складывать белье.
37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.

38. Привязанность к вашему супругу.
39. Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.

Выделите время:

40. Чтобы посмотреть на птиц.
41. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
42. Ходить в какие-то места вместе.
43. Копаться вместе в грязи.
44. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
45. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка:

46. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
47. Положите шоколад в блины.
48. Выложите еду или закуску в форме смайлика.
49. Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете ему что-то делать.
50. Поиграйте с ним на полу.

Отпускайте:

51. Чувство вины.
52. Ваши мысли о том, как должно было быть.
53. Вашу потребность быть правым.

Отдавайте:

54. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
55. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
56. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
57. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
58. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
59. Принимайте ванну в конце длинного дня.
60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.