

Фразы, которые нужно говорить детям, чтобы они росли счастливыми и уверенными

Иногда нам кажется, что многие вещи проговаривать не нужно – и так ведь все понятно. На самом деле детям очень важно постоянно слышать слова поддержки. Слова имеют значение. Используйте их силу, чтобы вырастить счастливых детей.

Конечно, действия родителей важны. Дети наблюдают за вами и копируют ваше поведение. В то же время слова невероятным образом влияют на эмоциональное развитие детей. Почти все родители хотят, чтобы их дети выросли уверенными, позитивными людьми с развитым эмоциональным интеллектом. Некоторые рождаются с этими качествами, и родителям нужно только помочь не растерять их. Другим же детям нужна поддержка, чтобы они могли эти качества в себе развить. Это требует времени, желания и вовлеченности. А также нужных слов. Слов, которые вдохновляют и дают детям силы быть собой. Никакая профессиональная психотерапия не сделает то, что делают слова матери или отца в нашем детстве.

Здоровые и счастливые дети начинаются с родителей.

Итак, вот фразы, которые хорошо бы говорить детям каждый день:

Я рада, что ты у меня есть! Нужно, чтобы ребенок знал: вы рады быть его родителем. Благодаря этому знанию он поймет, что он особенный. И также научится радоваться тому, что есть у него.

Я горжусь тобой! Чтобы развить адекватную самооценку ребенку нужно принятие и поддержка. Когда вы говорите «я горжусь тем, как ты сделал это», ребенок понимает – даже если он не победил, все было сделано правильно, и он будет пытаться делать это снова и снова.

Ты такой смелый! Когда детям страшно, когда они не могут решиться на что-то, им важно знать, что где-то в глубине таится необходимый запас храбрости.

У тебя получится! Какими бы ни были трудности, важно дать ребенку понять, что он справится. Дайте ему эту надежду на лучшее и уверенность в своих силах.

Отличная попытка! Неважно, получилось ли у ребенка завершить начатое. «Отличная попытка!» означает, что вы горды и тем, что ему удалось выполнить. Неудачи – это нормально. И нужно научиться их принимать и идти дальше.

Хороший выбор! Детям приходится принимать множество решений в течение дня – начиная от выбора друзей и заканчивая выбором одежды. Если ты хорошо умеешь принимать маленькие решения, тебе будет проще принимать большие – в какой университет поступать, какую работу выбрать, с кем заключить брак. Дайте им понять, что их решения прекрасны, так они будут чувствовать себя увереннее, принимая потом более важные решения. Они должны уметь полагаться на свой вкус и желания.

Никто не идеален! Идеальных людей не существует. И чем скорее ребенок поймет это, тем лучше. Все совершают ошибки время от времени. Иногда люди кажутся ну просто идеальными, но на самом деле у каждого есть какая-то проблема.

Как только дети узнают об этом, им будет проще принимать себя со всеми своими несовершенствами. Они достаточно хороши и точка.

Прости меня! Дети научатся говорить «прости», только если будут слышать это от вас. Нельзя заставлять их извиняться насильно. Когда вы говорите «прости», дети видят, что вы – обычный человек, который тоже иногда ошибается. Они не будут воспринимать родителя как всемогущего тирана.

Я рада видеть тебя! Ни один ребенок не хочет, вернувшись домой, услышать нотации и критику. Даже если у вас был трудный день на работе – выдыхайте. Посмотрите на своего ребенка и поймите, как вы на самом деле рады ему. Это очень важно.

Расскажи поподробнее! Это лучше, чем сухое «угу, я слушаю». Эта фраза дает ребенку понять, что вам действительно интересно то, о чем он рассказывает. И вы слушаете в оба уха!

Ты – особенный! У каждого ребенка есть какое-то особенное качество. Кто-то хорошо рисует или танцует, кто-то обладает добрым сердцем или отличным чувством юмора. Скажите им об этом! Это их талант, и он прекрасен! Если ребенок будет знать о своих сильных сторонах, ему будет проще выбрать занятие по душе. Поддержите своего ребенка и помогите ему найти себя.

Я люблю тебя! Родителям часто кажется, что говорить об этом вовсе не обязательно – дети и так об этом знают. В любом случае, количества «я люблю тебя» никогда не будет слишком много. Всегда будут трудные дни, когда ребенок будет задаваться вопросом – а так ли сильно меня любят? Не оставляйте у них ни тени сомнения! Говорите им о своей любви каждый день, чтобы никакой неуверенности и в помине не было.

Ты всегда можешь на меня рассчитывать! В моменты неудач ребенку очень важно знать – что бы ни случилось, они всегда могут рассказать об этом родителям. Родитель вытрет слезы и поможет решить проблему.

Ваши слова действительно играют огромную роль в развитии ребенка. Говоря правильные вещи, вы можете помочь ребенку развить адекватную самооценку и непоколебимую уверенность, кроме того, вы укрепите связь с ребенком.

Недостаточно сказать все это один раз. Эти фразы важно произносить каждый день! Начните тренироваться. Произносите по одной новой фразе каждый день, так, чтобы они стали частью вашего общения. Вы поразитесь, как сильно и позитивно могут влиять все эти фразы на развитие ребенка! Говорите их каждый день, и ваш ребенок вырастет счастливым и уверенным в том, что мир принимает его таким, каков он есть.

