**Советы психолога: 60 незаменимых фраз,**

**которые сделают твоего ребенка счастливым.**

﻿ Мы говорим со своими детьми ежедневно, но замечал ли ты, что именно говоришь своим детям? Чаще всего ты их ругаешь или говоришь, что ты ими недоволен. Это неправильно, потому что каждая неправильно сказанная фраза может повлиять на всю жизнь твоего ребенка: вселить в него массу комплексов и унизить. **Психолог Елена Макаренко** предложила 60 фраз и действий, которые обязательно нужно говорить и делать для своего ребенка.

**Что стоит говорить детям**

**Говори:**

 Я люблю тебя.

 Я люблю тебя, несмотря ни на что.

 Я люблю тебя, даже когда ты на меня злишься.

 Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.

 Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.

 Если бы я мог выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрал тебя.

 Люблю тебя как до Луны, вокруг звезд и обратно.

 Спасибо.

 Мне понравилось сегодня с тобой играть.

 Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой…

**Расскажи:**

 Историю его рождения или усыновления.

 О том как ты «нежничал» с ним, когда он был маленьким.

 Историю о том, как ты выбирал ему имя.

 О себе в его возрасте.

 О том, как встретились его бабушки и дедушки.

 Какие твои любимые цвета.

 Что иногда тебе тоже сложно.

 Что когда ты держишь его за руку и сжимаешь ее 3 раза, это секретный код, который означает — «я люблю тебя».

 Какой у тебя план.

 Чем ты сейчас занимаешься.

**Слушай**

 Своего ребенка в машине.

 Что твой ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумай, насколько это для него важно.

 Вопрос, из которого ясно, что ребенок действительно нуждается в твоей помощи.

 На одну секунду дольше, чем позволяет твое терпение.

 Чувства, которые стоят за словами твоего ребенка.

**Спрашивай**

 Почему, ты думаешь, это случилось?

 Как нам это выяснить?

 О чем ты думаешь?

 Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

 Как думаешь, какое «оно» на вкус?

**Показывай**

 Как сделать что-то, вместо того чтобы запрещать это делать.

 Как свистеть в травинки.

 Как тасовать карты, сделать из них домик.

 Как резать еду.

 Как складывать белье.

 Как искать информацию, когда ты не знаешь ответа.

 Привязанность к твоей супруге (супругу).

**Выдели время**

 Чтобы понаблюдать за строительными площадками.

 Чтобы посмотреть на птиц.

 Чтобы твой ребенок помог тебе готовить.

 Ходить в какие-то места вместе.

 Копаться вместе в грязи.

 Чтобы выполнять задания в темпе твоего ребенка.

 Чтобы просто посидеть с ребенком, пока он играет.

**Порадуй своего ребенка**

 Сделай сюрприз и убери в его комнате.

 Положи шоколад в блины.

 Выложи еду или закуску в форме смайлика.

 Сделай какие-то звуковые эффекты, когда помогаешь ему что-то делать.

 Играй с ним на полу.

**Отпускай:**

 Чувство вины.

 Твои мысли о том, как должно было быть.

 Твою потребность быть правым.

**Отдавай**

 Смотри на ребенка добрыми глазами.

 Улыбайся, когда твой ребенок заходит в комнату.

 Отвечай взаимностью, когда ребенок тебя касается.

 Настрой контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ребенок действительно тебя услышал.

 Дай ребенку возможность справится со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

 Делай ванну в конце длинного дня.

 Выбери сам любимый способ быть добрым к своему ребенку.

Ребенку нужно больше любви и меньше криков и недовольства. Если тебя в детстве не баловали такими действиями и словами, то позволь своему ребенку вдоволь насладиться ими! Сделай его детство самым счастливым!

С уважением, педагог-психолог Гладкова Ю.В.

Источник: *published on* [*cemicvet.ru*](http://cemicvet.ru/) *according to the materials* [*takprosto.cc*](https://takprosto.cc/frazy-kotorye-neobhodimo-govorit-rebenku/)