

25 ФРАЗ, ВСЕЛЯЮЩИХ УВЕРЕННОСТЬ В ВАШЕГО РЕБЕНКА

Мы склонны критиковать, ругать, советовать. Однако, как часто мы подбадриваем своих детей? Если вы не можете вспомнить, когда это делали в последний раз, тогда ознакомьтесь с этим материалом.

1. Ты все можешь.

Слова родителей становятся внутренним языком детей. Мы знаем, что наши дети способны на очень многое, так пусть ваши слова подтверждают то, во что вы верите. Старайтесь избегать слов: «Ты поранишься» или «не упади!». Ваш тон и слова должны передавать ребенку уверенность.

2. Ты смелый.

Иногда нужно замечать что-то вслух. Это значит, в частности, показывать детям, что вы заметили их смелость. Если мы это замечаем, то и они будут знать это о себе.

3. У тебя получится.

Вы знаете, что у ваших детей есть нужные компетенции и средства, а ваша уверенность в этом, высказанная им, поддержит их на пути к успеху.

4. Я верю в тебя.

Как родитель вы верите в способности вашего ребенка, когда вы сообщаете об этом открыто, вы вдохновляете ваших детей верить в себя.

5. Ты умеешь справляться со сложными заданиями.

Сложные задания иногда кажутся невыполнимыми. Поэтому именно эта фраза говорит детям то, что им необходимо услышать: признание того, что задание трудное и что они способны с ним управиться.

6. Я люблю тебя, что бы ни случилось.

Нашим детям необходимо слышать эти слова о безусловной любви. Это гарантия нашей любви, которая не зависит от того, что мы получаем взамен.

7. Давай попробуем вместе.

Иногда нам всем необходима дружеская рука помощи: уверьте детей в том, что они всегда могут рассчитывать на вас, когда они в вас нуждаются.

8. Как бы ты это сделал?

Задавайте вопросы. Когда вы видите, что ребенок делает что-то сложное, спросите: «Как это у тебя получилось? Как ты это будешь делать в следующий раз?»

9. Это невероятно, расскажи об этом еще!

Теперь попробуйте сыграть на опережение, замечайте не только усилия ребенка, но и попросите рассказать о процессе и послушайте гордость в его голосе, когда он объясняет.

10. Как я могу помочь?

Когда у ребенка действительно не получается, не бойтесь предложить помощь. Дайте ему понять, что ваше предложение о помощи всегда.

11. Сделай так хорошо, как только можешь.

Мы никогда не можем выиграть все, сделать все, быть всем. Но мы можем стараться изо всех сил. И научить детей этому.

12. Я знаю, что это трудно, но ты это делал раньше.

Если дать ребенку доказательство того, что он раньше уже достигал успеха, он обретет достаточно уверенности в себе, чтобы сделать это снова.

13. Ты — хороший!

Неважно, какие чувства вы испытываете, воспитывая ребенка, он должен знать, что он — хороший таким, какой он есть.

14. Я горжусь тобой.

Пожалуй, этой фразы никогда не бывает сказано слишком часто, так что не сдерживайтесь!

15. Даже когда мы ругаемся, мы любим друг друга.

Фрустрация, гнев, отчаяние — общечеловеческие эмоции. Но даже если они в какие-то моменты переполняют нас, мы будем всегда рядом с нашими детьми, будем любить их безусловной любовью.

16. Интересно, что будет, если...

Старайтесь стимулировать любопытство в детях, предлагая им подумать над возможностями и вероятностями.

17. Ты знаешь, что такое «сила духа»?

Дети любят узнавать значения новых слов. Расскажите им о силе духа, жизнестойкости, настойчивости, чтобы помочь им добиваться поставленных целей.

18. Хочешь послушать одну историю?

Делитесь историями с вашим ребенком, расскажите о том, как вы преодолевали препятствия, достигали ваших целей, добивались успеха.

19. Давай сделаем кое-что безумное!

Покажите своему ребенку, что то, что они считают невозможным — возможно (даже если немного безумно). Он сможет удивить и вас, и себя.

20. Я знаю, что ты старался и я горжусь тобой

Если человек, маленький или большой, старается изо всех сил, нужно, чтобы эти усилия были признаны, в независимости от результата. Ведь главное — не победа, а участие.

21. Кажется, тебе это интересно, давай узнаем об этом больше

В любом возрасте нужно пробуждать в ребенке любопытство и жажду исследований. В результате ребенок будет уметь и хотеть искать новую информацию и опыт.

22. Иногда мы совершаем ошибки, на которых учимся

Путь ко взрослению усеян неудачами и важными уроками жизни. Стыдиться за ошибки не надо, помогите детям научиться воспринимать их как опыт.

23. Что ты сегодня сделал и узнал нового?

Начните разговор о взрослении, изменении и риске. С каждым новым делом и знанием самооценка у ребенка будет расти.

24. Иногда новые вещи кажутся пугающими, но на самом деле они захватывающие.

Маленькие дети не любят менять знакомую обстановку и людей вокруг себя, но если мы расскажем им, насколько захватывающим и радостным может быть новый опыт, мы можем усилить уверенность наших детей в себе и мотивировать их на выход из зоны комфорта.

25. Повторяй за мной: «Я могу!»

Позитивные аффирмации — мощный инструмент для стимуляции нашего мозга. Когда мы учим наших детей пользоваться позитивными аффирмациями с раннего детства, мы даем им прекрасное средство для будущего успеха.