

## Рекомендации законным представителям

# **10 ФРАЗ, КОТОРЫЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

### **Я тебя люблю**

В любом возрасте, и в 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 и не обесценивать его проблемы. Пусть не пройдет 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 (Как здорово, что ты у меня есть)**

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 маминой и папиной любви хватит на всех и каждый ребенок для родителей – самый любимый и единственный.

### **У тебя все получится (Я в тебя верю)**

Если каждый день повторять ребенку, что родители верят в него, он научится преодолевать трудности и будет расти с чувством уверенности в себе, с адекватной самооценкой.

### **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 нудно, а вы устали. Если вы хотите сохранить контакт с ребенком в подростковом возрасте, закладывать фундамент для этого нужно в раннем детстве. И нет лучше фундамента, чем привычка разговаривать по душам.

### **Не сдавайся**

Мы все прекрасно знаем, 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. Любому человеку важно знать, что он имеет право на ошибку, без этого сформируются комплексы. Право на ошибку и неудачу и знание того, что тебя все равно поддержат, - это одна из важнейших вещей, которую дает нам семья.

### **Я тобой горжусь**

Покажите ребенку, что вы высоко цените его успехи. Это даст ему силы для новых подвигов и открытий.

### **Давай обнимемся**

Известный американский психолог В.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. Объятия снимают стресс, улучшают 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 бываю неправы, и говорить об этом тоже мы должны. Но ребенок должен понимать, что он всегда может на вас рассчитывать, что он не одинок.

### **Ты умный**

Почему ребенку важно знать, что он умен? Часто у детей занижена самооценка. Поэтому при каждом подходящем случае хвалите его интеллект.

### **Спасибо!**

Не забывайте благодарить ребенка за оказанную помощь. Это волшебное слово не только сближает и мотивирует, но и учит вежливости.