

60 шагов к тому, чтобы вырастить счастливого ребенка

Психолог Елена Макаренко составила список из 60 фраз, которые обязательно нужно говорить своему ребенку, чтобы он вырос полноценной личностью.

Чтобы он умел любить и быть любимым, чувствовал уверенность в себе, радовался жизни и радовал других, ценил то, что есть и был благодарным.

- **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. Какие у вас планы на ближайшее будущее.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

- **Слушайте:**

21. Вашего ребенка в машине.
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и 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, как 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 нарезать еду.
36. Как складывать белье.
37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
38. Привязанность к вашему супругу.
39. Что заботиться о себе и ухаживать за собой очень важно.

- **Выделите время:**

40. Чтобы вместе понаблюдать за строительными площадками.
41. Чтобы посмотреть на птиц.

42. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
43. На походы, чтобы ходить в какие-то места вместе.
44. Чтобы покопаться вместе в грязи.
45. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
46. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.
- **Порадуйте своего ребенка:**
47. Сделайте какой-нибудь сюрприз.
48. Положите шоколад в блины.
49. Выложите еду или закуску в форме смайлика.
50. Играйте с ними 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. Делайте ванну в конце длинного дня.
60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.