

Ти розумний



Дитині важливо знати, що вона розумна/вправна. Час від часу дитина може орієнтуватися на успіхи однолітків, тож може вирішити, що не володіє розумовими здібностями чи вміннями. Це призведе до того, що за найменших труднощів дитина буде пасувати, а далі картатиме себе за власну дурість. Уникайте висловлювань, які могли б знизити самооцінку дитини. У кожному разі хваліть її розум.

Дякую



Не забувайте дякувати дитині, якщо вона приборала за собою іграшки, допомогла вимити посуд або вилити пил. Неважливо, наскільки добре у неї це вийшло: вказати на помилки ще буде час. Насамперед слід подякувати за прагнення допомогти. До того ж, це чарівне слово не тільки зближує і мотивує, а й вчить ввічливості.

Пам'ятайте!



Кожне наше слово, сказане дитині, залишає слід в її душі на все життя і позначається на характері, уподобаннях, ідеях тощо.

Картина світу дорослої людини складається також і з того, які слова на свою адресу вона щодня чує від близьких.



Цифрове видавництво

Слова, які допомагають дитині зростати



Вас консулює практичний психолог:

Графік консультацій:

Я тебе люблю



У будь-якому віці, і в 2 місяці, і в 5 років, і в 15, дитина кожен день має чути «Я тебе люблю» — це базис її зростання. Діти почуваються спокійно і впевнено, коли знають, що їх люблять. Звісно, слова потрібно підтверджувати діями: проводити час разом, вислуховувати дитину, обговорювати її проблеми.



Як чудово, що у нас народився саме ти

Важливо, щоб з самого раннього віку дитина розуміла, що вона унікальна, відмінна від інших, особлива. Адаже всі ми так чи так відрізняємося від інших. Частіше говоріть дитині про те, що її поява на світ — це найкраще, що трапилося у вашому житті. Особливо це важливо чути дітям, у яких є брати і сестри.



У тебе вийде (Я в тебе вірю)

Навіть невеличкі завдання спочатку можуть здатися дитині такими, які складно чи неможливо виконати. Це стається через те, що дитина має ще обмежене уявлення про свої здібності. Саме тому для неї таке цінне батьківське заохочення. Завжди нагадуйте дитині про те, що у неї є можливість виконати будь-яке завдання. Якщо кожен день дитина чутиме, що батьки вірять у неї, вона навчиться долати труднощі і буде рости з почуттям впевненості в собі.

Як пройшов твій день



Кожного дня відбувається щось важливе, тож добре ввечері обговорити, як він пройшов. Якщо ця фраза буде звучати щодня, дитина звикне обговорювати те, що з нею відбувається. Утім є два нюанси:

- врахуйте різницю у важливості справ для вас і дитини. Загублений особливий листочок чи непобачений (на відміну від інших) жук або вдалий стрибок через калюжу для дитини так само важливий, як для вас підвищення чи завершений проєкт.
- питайте не «для галочки», тобто завжди слухайте відповідь, навіть якщо ви втомилися і голова забита зовсім не дитячими радощами і прикрасами, а дитина розповідає повільно і плутано. Якщо ви хочете зберегти контакт з дитиною в підлітковому віці, закладати фундамент для цього потрібно вже зараз. І немає кращого фундаменту, ніж звичка говорити щиро.



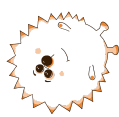
Не здавайся

Ми, дорослі, вже прекрасно знаємо про те, що пасувати перед труднощами безглуздо, і добре освоїли принцип «очі бояться, а руки роблять». Однак наші діти ще не знають цього, і найменші труднощі можуть здатися для них катастрофою. «Ніколи не здавайся» — нагадуйте дитині про це завжди, навіть якщо невдача здається серйозною. Кожній людині важливо знати, що вона має право на помилку. Право на помилку, пережити невдачі і знання того, що тебе все одно підтримають — це одне з найважливіших переконань, яке дає дитині сім'я.



Я тобою пишаюся

Для дитини кожний крок великий: сам зав'язав шнурки, перший раз вийшов на сцену під час дитячого свята, написав перше слово. Це справжні досягнення. Покажіть дитині, що ви цінуєте її успіхи. Це дасть їй сили для нових досягнень і відкриттів.



Давай обіймемося

Обійми здатні знімати стрес, покращувати фізичне і психологічне здоров'я. Крім того, якщо дитина «недоотримує» необхідну кількість обіймів, вона може вирости байдужою, нездатною любити. А для дорослого обійми можуть стати «палічкою-виручалочкою»: не знаходите слів, аби втішити дитину або не знаєте, як підтримати її чи показати свою любов — обійміть.

Відомий американський психолог Вірджинія Сатир стверджує, що дитині для виживання потрібно 4 обіймів на день, для того щоб вона відчувала себе добре — 8, а для того щоб вона росла і розвивалася як особистість — 12.



Я з тобою

Важливо підтримувати дітей у важких ситуаціях. А ще важливо давати дитині свободу вибору, рішення, дій. Тож частіше нагадуйте дитині, що вона в будь-який момент може на вас розраховувати. Дитині буде набагато легше долати труднощі з думкою про те, що вона не самотня, що в скрутну хвилину їй на допомогу придуть батьки.