

7 фраз, которые родители должны каждый день говорить своим детям

Существует много способов сказать «я тебя люблю» своим детям, не произнося при этом ни одного из этих маленьких, но очень значимых слов. Семь самых удачных альтернатив, которые, к тому же, помогут воспитать в ребенке выносливость и жизнерадостность, необходимую для преодоления всех испытаний судьбы!

Ведь, нужно признать, как бы мы не старались пройти свой путь без единой задоринки, жизнь все равно преподносит нам массу сюрпризов.

Это не значит, что вы должны буквально произносить каждый день следующие семь фраз, слово в слово. Нет, пользуйтесь ими исходя из ситуации, и главное – старайтесь не просто говорить, а показывать это своим детям.

1. «Я верю в тебя»

Одна женщина поделилась своей забавной историей на эту тему. Она говорила своему трехлетнему сыну «Я верю в тебя», и, очевидно, эта вера вернулась к ней, словно бумеранг.

Однажды она долго искала свои ключи от квартиры. В определенный момент она просто завалилась на диван в отчаянии, что не может их найти. Вдруг она почувствовала, как кто-то дергает ее за штанину: «Мамочка, я знаю, ты можешь найти свои ключи. Я верю в тебя!»

Эти слова будто бы открыли ей второе дыхание. Она отодвинула комод – эврика! Ключи найдены.

Действительно, фраза «я верю в тебя» имеет по-настоящему мотивирующую силу!

2. «Никогда не сдавайся»

Этой фразой можно подбодрить ребенка, разрядить обстановку, произнеся фразу в возвышенном, слегка игристом тоне. Вы должны подтолкнуть его искать выход из ситуации.

Как пример можно описать историю той же женщины и ее трехлетнего сына. Когда они вместе собирали пазлы, малыш усердно пытался всунуть один пазл в неподходящий участок картинки, при этом повторяя: «Никогда не сдавайся! Никогда не сдавайся!»

Мама поправила его: «Ты не должен сдаваться, но, возможно, сейчас ты делаешь что-то неправильно. В таком случае тебе нужно остановиться, обдумать свои действия, и разработать новую стратегию. Если ничего не меняется, несмотря на твои старания, тебе необходимо найти другой путь достижения цели – придумать новую стратегию, чтобы получить желаемый результат».

Нужно объяснить ребенку, как важно не сдаваться, а также, что нужно быть открытым для новых решений.

3. «Мы учимся в процессе»

Ваш ребенок должен понять, что трудности и ошибки – это нормально. Постарайтесь научить его не расстраиваться из-за небольших оплошностей. Важно напоминать ему об этом не только в моменты поражений, но и перед важными, ответственными событиями и решениями в его жизни.

4. «Каждый профессионал когда-то был учеником, как ты сейчас»

Очень важно время от времени напоминать вашему чаду, что каждый непревзойденный в чем-либо человек не был таковым в начале своего жизненного пути.

Пусть ваши дети растут с пониманием того, что ошибаться – это нормально. Проигрывать – это нормально. Борьба – это нормально. НЕ нормально думать, что ошибки, поражения и борьба – это перманентные вещи бытия. Ребенок должен понять, что это только мост для переправы к своей цели, к своей непревзойденности. Дайте понять своему ребенку, что терпение, настойчивость и старания куда более важны, нежели совершенство.

5. «Поражение – это не выбор»

Говорите со своим ребенком о том, что значит эта фраза. Объясните, что он должен добиваться своего, любой опыт воспринимать как урок, и видеть в этом не поражение, а новые возможности для своей «учебы» и новые стратегии.

Поражение не может быть выбором. Выбор – это учиться, расти, отпускать то, что мы переросли, любить себя за настойчивость и верить в свои силы.

6. «Ты должен учиться на каждом синяке и каждой ссадине»

Каждый раз, когда ваш ребенок делает что-то не так, попадает в неприятную ситуацию, спрашивайте его, чему он научился на этом опыте. Поговорите с ним об этом, объясните, что мы все учимся на своих ошибках, проколах, синяках и ссадинах. Научите его делать выводы из каждой ситуации.

7. «Ты в безопасности. Ты окружен любовью и заботой»

Вы можете вспомнить момент из своего детства, когда вы чувствовали себя в безопасности, чувствовали любовь и заботу вокруг? Это моменты спокойствия и тепла, гармонии со всем, что окружает ребенка.

Крайне важно растить ребенка в атмосфере любви и заботы, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Это позитивно влияет на его самооценку, помогает ему стать сильнее и храбрее.

Каждый вечер, когда вы укладываете свое маленькое сокровище спать, говорите ему: «Ты в безопасности. Ты окружен любовью и заботой». Говорите эти слова нежно и спокойно, чтобы они запомнились ему, и сопровождали как эхо даже во взрослом возрасте, чтобы он мог их вспомнить в моменты стресса и трудностей.