10 фраз, які необхідно чути кожній дитині

Ми часто недооцінюємо вплив сказаних нами слів на майбутнє дитини. Поспішаючи вранці, дорослі нетерпляче кидають дитині щось на кшталт «Ну, чому ж ти такий повільний? Я через тебе запізнююсь!», а ввечері бувають настільки виснажені, що спересердя говорять своїй дитині «Помовч», «У мене від тебе болить голова...», **«Як ти мені набрид!»**. Такі фрази здатні глибоко поранити дитину і залишити слід у її душі на все життя. У такі моменти вона починає думати, що з нею щось не так і без неї батькам було б краще.
Аби цього не трапилося, пропонуємо вам слідкувати за тим, що ви говорите кожного дня своїм дітям, а також наводимо **добірку важливих фраз, які допомагають рости здоровою і щасливою особистістю**.



Отож, 10 фраз, які важливо чути кожній дитині:

1. «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», — наголошує психолог Катерина Хохлова.

Тому намагайтеся щодня говорити дитині про те, як сильно ви її любите. Але не забувайте **підтверджувати слова діями**: проводьте час разом, частіше посміхайтеся, уважно слухайте дитину, підтримуйте її під час труднощів тощо.

2. «Як чудово, що у нас народився саме ти»

Важливо, щоб з раннього віку дитина розуміла, що вона унікальна і не схожа на інших. Пояснюйте їй, що кожна людина особлива, кожен з нас має власні здібності і таланти.

Частіше говоріть дитині про те, що її поява на світ — це найкраще, що трапилося у вашому житті. Фахівці відзначають, що особливо це важливо чути дітям, у яких є **брати і сестри**:

- «Заспокойте дитину, нехай вона знає, що маминої і татової любові вистачить на всіх і кожна дитина для батьків — найулюбленіша», — радить психолог.

3. «Я в тебе вірю» («У тебе вийде»)

Навіть невеликі завдання спочатку можуть здаватися дитині такими, які складно чи неможливо виконати. Це зумовлено тим, що дитина має ще **обмежене уявлення про свої здібності**. Саме тому для неї настільки цінним є батьківське заохочення.

Тож намагайтеся завжди нагадувати дитині про те, що вона здатна впоратися з будь-яким завданням.

- «Якщо кожного дня дитина буде чути, що батьки вірять у неї, вона навчиться долати труднощі і буде рости з почуттям впевненості в собі», — пояснюють спеціалісти.

4. «Як пройшов твій день?»

Кожного дня в житті дитини відбувається багато подій, тож важливо ввечері їх обговорити. І якщо ця фраза буде звучати щодня, дитина звикне ділитися з вами своїми **враженнями і почуттями**. Утім, є два моменти, на які психологи радять звертати увагу:

По-перше, врахуйте **різницю у важливості справ** для вас і дитини.

- «Загублений особливий листочок, непобачений жук (на відміну від інших) або вдалий стрибок через калюжу для дитини так само важливий, як для вас підвищення чи завершений проєкт».

По-друге, питайте не «для галочки», тобто **завжди слухайте відповідь**, коли ставите дитині це питання. Адже діти дуже швидко зрозуміють, якщо ви насправді не зацікавлені у їхній відповіді.

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.

- До слова, в нашому блозі є матеріал, який може допомогти вам дізнатися про шкільний день дитини за допомогою цікавих запитань. Ознайомитися з ними можна у статті «25 способів запитати дитину про її шкільний день».

5. «Не здавайся»

Ми, дорослі, вже добре знаємо про те, що відступати перед труднощами безглуздо, і звикли керуватися принципом «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 людини важливо знати, що вона має **право на помилку**.

- «Право на помилку, пережиті невдачі і знання того, що тебе все одно підтримають — це одне з найважливіших переконань, яке дає дитині сім'я», — відзначають психологи.

6. «Давай обіймемося»

- Відомий американський психолог Вірджинія Сатир стверджує, що дитині для виживання потрібно **4 обійми на день**, для того щоб вона відчувала себе добре — 8, а для того щоб вона росла і розвивалася як особистість — 12. Справді, обійми здатні **знімати стрес**, покращувати фізичне і психологічне здоров'я. Крім того, психологи відзначають, що якщо дитина «недоотримує» необхідну кількість обіймів, вона може вирости байдужою, не здатною любити.
- «А для дорослих обійми можуть стати „паличкою-виручалочкою“: не знаходите слів, аби втішити дитину або не знаєте, як підтримати її чи показати свою любов — обійміть».

7. «Я тобою пишаюся»

У дитинстві кожний крок є великим: сам зав'язав шнурки, перший раз вийшов на сцену під час дитячого свята, написав перше слово. Це справжні досягнення. Намагайтеся частіше показувати дитині, що ви цінуєте її успіхи. Це дасть їй сили для **нових досягнень і відкриттів**.

8. «Я з тобою»

Важливо підтримувати дітей у важких ситуаціях. Разом з тим, потрібно давати дитині свободу вибору, рішень, дій. Тож частіше нагадуйте дитині, що вона в будь-який момент **може на вас розраховувати**. Їй буде набагато легше долати труднощі з думкою про те, що вона не самотня, що у важку хвилину їй на допомогу прийдуть батьки.

9. «Ти — розумний»

Дитині важливо знати, що вона — розумна і здібна.

- «Час від часу дитина може орієнтуватися на успіхи однолітків, тож може вирішити, що не володіє певними розумовими здібностями чи вміннями. Це призведе до того, що за найменших труднощів дитина буде **взагалі відмовлятися від завдання**, а далі картатиме себе за свою неспроможність», — пояснюють спеціалісти.
  Тому намагайтеся звертати увагу на успіхи дитини, хвалити її розум і вправність. А ще уникайте висловлювань, які могли б знизити самооцінку дитини, і не порівнюйте її з іншими дітьми чи братами/сестрами.
- До слова, про те, як хвалити дитину правильно і до яких наслідків призводить **надмірна або некоректна похвала**, ми нещодавно писали в нашому блозі. Переглянути матеріал можна за посиланням.

10. «Дякую»

Не забувайте дякувати дитині, якщо вона прибрала за собою іграшки, допомогла вимити посуд або полила кімнатні рослини. Неважливо, наскільки добре в неї це вийшло: вказати на помилки ще буде час. Насамперед потрібно подякувати за **прагнення допомогти**. До того ж, це чарівне слово не тільки зближує і мотивує, а й навчає ввічливості.

Сподіваємося: фрази, які ми сьогодні розглянули, стануть для вас містком до щирих і теплих стосунків з дитиною. Коли дитина знає, що її **люблять просто так**, а не за оцінки чи чемну поведінку, і що батьки завжди будуть на її боці, вона більше схильна пробувати нове і реалізовувати свій потенціал. Пам’ятайте: наше **позитивне ставлення, прийняття і підтримка** — це міцний фундамент здорової самооцінки дитини та її щасливого майбутнього.