

## **ПОРАДИ МУДРИМ БАТЬКАМ: 50 ФРАЗ, ЯКІ ХОЧЕ ЧУТИ ДИТИНА**

Пропонуємо 50 простих фраз, які вселять у вашу дитину віру в себе, повагу до вас та впевненість у власних силах. Насправді цей список необмежений та може доповнюватися різними варіантами.

Іноді здається, що підтримати дитину можна тільки словами «молодець, добре!» Насправді таких слів куди більше. Саме вони допомагають дитині відчувати, що ви її любите, розумієте і приймаєте. Дитячий та сімейний психолог **Катерина Кес** уклала список фраз, які сприяють утвердженню дитини.

### **Покажіть дитині, що вірите в неї:**

- ✓ «Я тобі довіряю».
- ✓ «Я в тебе вірю».
- ✓ «Я поважаю твоє рішення».
- ✓ «Це непросто, але ти зможеш».
- ✓ «Ти робиш правильно».
- ✓ «Ти все правильно розумієш».
- ✓ «Як тобі це вдалося?»
- ✓ «Навчи мене. Як це в тебе виходить?».
- ✓ «Ти робиш це краще, ніж я».
- ✓ «У тебе виходить це краще, ніж у мене».

### **Зверніть увагу на зусилля і старання дитини:**

- ✓ «Я бачу, ти доклав чимало зусиль».
- ✓ «Я бачу, як ти старався».
- ✓ «Виходить дуже добре!»
- ✓ «Ти наполегливо рухався в перед – і все вдалося»
- ✓ «Можу уявити, скільки часу на це пішло!»
- ✓ «Уявляю, як довго ти намагався, щоб це вийшло!»
- ✓ «Твої старання дають гарний результат!»
- ✓ «Ти добряче потрудився над цим – і результат чудовий!»

### **Подякуйте за час, проведений разом:**

- ✓ «Я дуже ціную час, який ми з тобою проводимо разом».

- ✓ «Я з нетерпінням чекаю, коли ми зможемо знову пограти завтра».
- ✓ «З тобою дуже цікаво».
- ✓ «Мені дуже сподобалося, як ми пограли».
- ✓ «Я рада, що ти вдома».
- ✓ «З тобою дуже цікаво і приємно грати».

**Допоможіть дитині самій оцінити свій результат:**

- ✓ «Що ти думаєш про це?»
- ✓ «Уявляю, як тобі самому приємно!»
- ✓ «Що тобі самому тут найбільше подобається?»
- ✓ «А як ти сам думаєш?»
- ✓ «А що ти сам про це думаєш?»
- ✓ «А як тобі здається?»
- ✓ «А тобі самому як би хотілося?»

**Дякуйте дитині за допомогу та внесок:**

- ✓ «Щиро дякую тобі за те, що ти ... (за конкретну справу)».
- ✓ «Спасибі за те, що ти зробив».
- ✓ «Спасибі за твоє розуміння».
- ✓ «Щиро дякую за твою допомогу».
- ✓ «Ти мені дуже допомагаєш, дякую!».
- ✓ «Завдяки тобі я закінчила цю роботу швидше».
- ✓ «Завдяки тобі у нас тепер так чисто».

**Скажіть про те, що бачите:**

- ✓ «Ого! Кімната чиста!»
- ✓ «Дивись-но! Постіль застелена!»
- ✓ «Які яскраві фарби ти береш!»
- ✓ «Я бачу, ти дуже постарався!»
- ✓ «Бачу, що ти сам прибрав зі столу!»
- ✓ «Я не можу намилуватись тобою! Ти такий красивий!»

**Змалюйте свої відчуття:**

- ✓ «Я дуже люблю вчитися і гратися з тобою».
- ✓ «Радію, коли ти вдома».
- ✓ «Я відчуваю, що ми з тобою як одна команда».
- ✓ «Мені дуже приємно, коли ти так говориш».
- ✓ «Я така щаслива, що ти у нас є».
- ✓ «Мені дуже приємно, коли ти мені допомагаєш».