

## **7 фраз, которые родители должны говорить своим детям**

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 своего ребенка, разрядить обстановку, произнеся фразу в повышенном, слегка игривом тоне. Вы должны подтолкнуть его искать выход из ситуации. Можно сказать своему ребенку: «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. Бороться — это нормально. Ненормально 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.

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.

Материалы использованы из интернета: <http://psiholog.mirtesen.ru>