

10 zdań, które chce słyszeć twoje dziecko

Powtarzaj dziecku, że zawsze może na ciebie liczyć. To słowa, które twoje dziecko powinno słyszeć jak najczęściej. Często o nich zapominamy. Uważamy je za zbędne, oczywiste, a czasem nawet trudne. Ale mocy tych słów nie da się przecenić. Oto zdania, które powinno się jak najczęściej powtarzać dziecku.

1. **Kocham cię. Jesteś dla mnie ważny.** Wydaje ci się, że to słowa na tyle oczywiste, że nie trzeba ich powtarzać? To nieprawda. Dziecko potrzebuje nieustannych zapewnień o rodzicielskich uczuciach, dzięki temu wie, że ci na nim zależy, zyskuje poczucie bezpieczeństwa, uczy się też, czym jest miłość i w jaki sposób ją okazywać.
2. **Jestem z ciebie dumna.** Nic nie uskrzydla, nie motywuje i nie podnosi poczucia własnej wartości bardziej niż rodzicielska duma. Doceniaj dziecięcy wysiłek, nawet jeśli wydaje ci się, że takie proste czynności, jak np. pościelenie łóżka nie wymaga dużej pracy. Dzięki twojemu uznaniu dziecko zyska poczucie, że to, co robi, ma sens, i że warto się starać.
3. **Dasz radę. Wierzę w ciebie.** Twoja wiara w dziecięce możliwości sprawia, że przeszkody, jakie dziecko napotyka na swojej drodze, łatwiej pokonać, a to, co niemożliwe, nagle staje się realne. Nigdy nie wątp w to, czy dziecku uda się np. nauczyć na pamięć wiersza albo grać na flecie. A nawet jeśli coś nie wyjdzie, powiedz: "następnym razem na pewno będzie lepiej". Sprawdź, jak wspierać samodzielność dziecka.
4. **Możesz na mnie liczyć.** Dziecko, które wciąż będzie słyszało zapewnienia o rodzicielskim wsparciu, nigdy nie zostanie samo ze swoimi problemami. Powtarzaj dziecku, że może do ciebie przyjść z każdą sprawą, a kiedy już ci się zwierzy, okaż zrozumienie i troskę. Nawet jeżeli jego problemy wydadzą ci się prozaiczne, nie lekceważ ich, nie wyśmiewaj, ale spełnij swoją obietnicę - wysłuchaj i pomóż.
5. **Jesteś mądry, ładny, fajny.** Powtarzając takie słowa w różnych sytuacjach, wzmacniasz u dziecka poczucie wartości i pomagasz budować pozytywny obraz samego siebie. Staraj się jak najczęściej podkreślać pozytywne cechy dziecka: jego zdolności, umiejętności.
6. **Tata cię kocha. Mamie na tobie zależy.** Nawet jeśli między rodzicami nie dzieje się najlepiej, doszło do kłótni czy wręcz rozstania, nie wolno nastawiać dziecka przeciw drugiemu rodzicowi. Masz o coś żal do ojca swego dziecka? Jego mama w czymś zawiodła? Postaraj się, aby tego nie odczuł i zawsze zapewnij go o miłości obojga rodziców.
7. **Nic się nie stało. Każdy może popełnić błąd.** Twojemu dziecku nie raz zdarzy się potknąć, dlatego tak ważne jest, aby porażki go nie zniechęcały ani tym bardziej nie zmniejszały wiary we własne siły. Staraj się nie denerwować i nie okazywać zniecierpliwienia, gdy malcowi znów coś nie wyjdzie. Zamiast tego powiedz, że błędy są czymś naturalnym.
8. **Świetnie ci idzie.** Pokaż dziecku, że dostrzegasz jego starania i doceniasz je, np. kiedy dziecko uczy się pływać. W ten sposób utwierdzisz go w przekonaniu, że jego wysiłek przynosi efekty, i dasz siłę niezbędną do pokonywania trudności.
9. **Nie bój się, jestem przy tobie.** Nie bagatelizuj lęków dziecka, a tym bardziej ich nie ośmieszaj ("taki duży chłopiec, a boi się burzy"). Poczucie bezpieczeństwa zapewni twoja bliskość i zrozumienie.
10. **Jesteśmy rodziną.** Daj dziecku odczuć, że jest ważną częścią waszej rodziny, i że ma wiele bliskich osób, na których może polegać. Rodzina to wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, ale również tożsamość, dzięki której człowiek wie, kim jest i skąd pochodzi.