**Простые истины.**



Во многом наша любовь проявляется в невербальном отношении, но основой всему всегда было и будет общение. Именно слова задают весь тон нашей жизни – не больше и не меньше. Словом можно ранить, но словом можно и излечить. Именно поэтому так важно уметь говорить близкому человеку, что вы чувствуете по отношению к нему и насколько он дорог вам. Поэтому приятно и нам слышать такие слова в свой адрес – это и дарит радость, и повышает самооценку, и укрепляет отношения, и придаёт уверенности.

**А всё начинается с детства**. Говорите такие слова ребёнку и вы научите его любить и быть любимым, быть увереннее в себе и придавать стойкости другим, слушать и слышать, отдавать и получать, радоваться жизни и радовать других, ценить и быть благодарным – и прежде всего Вам. **Поэтому психологи рекомендуют: своему ребенку как можно чаще**...

**Говорите:**

**1**. «Я люблю тебя».
**2**. «Люблю тебя, несмотря ни на что».
**3**. «Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня».
**4**. «Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя».
**5**. «Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой».
**6**. «Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы всё равно выбрала тебя».
**7**. «Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно».
**8**. «Спасибо».
**9**. «Мне понравилось сегодня с тобой играть».
**10**. «Мое любимое воспоминание за день – когда мы с тобой что-то делали вместе».

**Рассказывайте:**

**11**. Историю их рождения или усыновления.
**12**. О том, как вы ухаживали за ними, когда они были маленькие.
**13**. Историю о том, как вы выбирали им имена.
**14**. О себе в их возрасте.
**15**. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
**16**. Какие ваши любимые цвета.
**17**. Что иногда вам тоже бывает сложно.
**18**. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает «Я люблю тебя».
**19**. Какой у вас план.
**20**. Чем вы сейчас занимаетесь.

**Слушайте:**

**21**. Вашего ребенка в машине.
**22**. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
**23**. Вопрос, который действительно интересует ребёнка.
**24**. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
**25**. Прислушивайтесь к чувствам, которые стоят за словами вашего ребенка.

**Спрашивайте:**

**26**. «Как ты думаешь, почему это случилось?»
**27**. «Как думаешь, что будет, если..?»
**28**. «Как мы можем это выяснить?»
**29**. «О чем ты думаешь?»
**30**. «Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?»

**Показывайте:**

**31**. Как сделать что-то правильно, вместо того, чтобы запрещать это делать.
**32**. Как готовить еду.
**33**. Как складывать одежду.
**34**. Как и где можно найти информацию, если вы не знаете ответа.
**35**. Привязанность к вашей второй половинке.
**36**. Как правильно заботиться о себе и ухаживать за собой.

**Выделите время:**

**37**. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
**38**. Чтобы посмотреть и послушать птиц в парке.
**39**. На то, чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
**40**. Ходить куда-то вместе.
**41**. На то, чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
**42**. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

**Порадуйте своего ребенка:**

**43**. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
**44**. Положите шоколад в блины.
**45**. Выложите еду в какой-то причудливой или забавной форме.
**46**. Играйте с ним на полу.

**Отдавайте:**

**47**. Смотрите на ребёнка добрыми глазами.
**48**. Улыбайтесь, когда ваш ребенок входит в комнату.
**49**. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок прикасается к вам.
**50**. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.