

ВСЕГДА или хотя бы часто



ВСЕГДА или хотя бы часто

Говорите своему ребенку:

- Я люблю тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
- Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
- Спасибо.
- Мне понравилось сегодня с тобой играть.
- Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой _____ (что вы делали вместе).

Рассказывайте:

- Историю его рождения или усыновления.
- О том, как вы «нежничали» с ним, когда он был маленьким.
- Историю о том, как вы выбирали ему имя.
- О себе в его возрасте.
- О том, как встретились его бабушки и дедушки.

- Что иногда вам тоже сложно.

- Что когда вы держите его за руку и сжимаете ее три раза, это секретный код, который означает «люблю тебя».

Слушайте:

- На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.

- Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, дела, и подумайте, насколько это для него важно.

- Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте:

- Как думаешь, что будет, если _____?

- Как ты думаешь, почему это случилось?

- О чем ты думаешь?

- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

Выделите время:

- Чтобы посмотреть на птиц.

- Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.

- Ходить в какие-то места вместе.

- Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.

- Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка:

- Выложите еду или закуску в форме смайлика.

- Играйте с ними на полу.

- Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.

- Положите шоколад в блины.

Отпускайте:

- Чувство вины.

- Ваши мысли о том, как должно было быть.

- Вашу потребность быть правым.

Отдавайте:

- Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
- Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
- Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
- Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
- Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку