25 ФРАЗ, ВСЕЛЯЮЩИХ УВЕРЕННОСТЬ В ВАШЕГО РЕБЕНКА  
Мы склонны критиковать, ругать, советовать. Однако, как часто мы подбадриваем своих детей? Если вы не можете вспомнить, когда это делали в последний раз, тогда ознакомьтесь с этим материалом, написанным мамой, блогером и психологом Дене Бараоной, которая советует подпитывать уверенность в детях, пользуясь 25 простыми фразами.  
  
- Ты все можешь  
Слова родителей становятся внутренним языком детей. Мы знаем, что наши дети способны на очень многое, так пусть ваши слова подтверждают то, во что вы верите. Старайтесь избегать слов: «Ты поранишься» или «не упади!». Ваш тон и слова должны передавать ребенку уверенность.  
  
- Ты смелый  
Иногда нужно замечать что-то вслух. Это значит, в частности, показывать детям, что вы заметили их смелость. Если мы это замечаем, то и они будут знать это о себе.  
  
- У тебя получится  
Вы знаете, что у ваших детей есть нужные компетенции и средства, а ваша уверенность в этом, высказанная им, поддержит их на пути к успеху.  
  
- Я верю в тебя  
Как родитель вы верите в способности вашего ребенка, когда вы сообщаете об этом открыто, вы вдохновляете ваших детей верить в себя.  
  
- Ты умеешь справляться со сложными заданиями  
Сложные задания иногда кажутся невыполнимыми. Поэтому именно эта фраза говорит детям то, что им необходимо услышать: признание того, что задание трудное и что они способны с ним управиться.  
  
- Я люблю тебя, что бы ни случилось  
Нашим детям необходимо слышать эти слова о безусловной любви. Это гарантия нашей любви, которая не зависит от того, что мы получаем взамен.  
  
- Давай попробуем вместе  
Иногда нам всем необходима дружеская рука помощи: уверьте детей в том, что они всегда могут рассчитывать на вас, когда они в вас нуждаются.  
  
- Как бы ты это сделал?  
Задавайте вопросы. Когда вы видите, что ребенок делает что-то сложное, спросите: «Как это у тебя получилось? Как ты это будешь делать в следующий раз?»  
  
- Это невероятно, расскажи об этом еще!  
Теперь попробуйте сыграть на опережение, замечайте не только усилия ребенка, но и попросите рассказать о процессе и послушайте гордость в его голосе, когда он объясняет.  
  
- Как я могу помочь?  
Когда у ребенка действительно не получается, не бойтесь предложить помощь. Дайте ему понять, что ваше предложение о помощи всегда.  
  
- Сделай так хорошо, как только можешь  
Мы никогда не можем выиграть все, сделать все, быть всем. Но мы можем стараться изо всех сил. И научить детей этому.  
  
- Я знаю, что это трудно, но ты это делал раньше  
Если дать ребенку доказательство того, что он раньше уже достигал успеха, он обретет достаточно уверенности в себе, чтобы сделать это снова.  
  
- Ты — хороший  
Неважно, какие чувства вы испытываете, воспитывая ребенка, он должен знать, что он — хороший таким, какой он есть.  
  
- Я горжусь тобой  
Пожалуй, этой фразы никогда не бывает сказано слишком часто, так что не сдерживайтесь!  
  
- Даже когда мы ругаемся, мы любим друг друга  
Фрустрация, гнев, отчаяние — общечеловеческие эмоции. Но даже если они в какие-то моменты переполняют нас, мы будем всегда рядом с нашими детьми, будем любить их безусловной любовью.  
  
- Интересно, что будет, если…  
Старайтесь стимулировать любопытство в детях, предлагая им подумать над возможностями и вероятностями.  
  
- Ты знаешь, что такое «сила духа»?  
Дети любят узнавать значения новых слов. Расскажите им о силе духа, жизнестойкости, настойчивости, чтобы помочь им добиваться поставленных целей.  
  
- Хочешь послушать одну историю?  
Делитесь историями с вашим ребенком, расскажите о том, как вы преодолевали препятствия, достигали ваших целей, добивались успеха.  
  
- Давай сделаем кое-что безумное!  
Покажите своему ребенку, что то, что они считают невозможным — возможно (даже если немного безумно). Он сможет удивить и вас, и себя.  
  
- Иногда новые вещи кажутся пугающими, но на самом деле они захватывающие  
Маленькие дети не любят менять знакомую обстановку и людей вокруг себя, но если мы расскажем им, насколько захватывающим и радостным может быть новый опыт, мы можем усилить уверенность наших детей в себе и мотивировать их на выход из зоны комфорта.  
  
- Я знаю, что ты старался и я горжусь тобой  
Если человек, маленький или большой, старается изо всех сил, нужно, чтобы эти усилия были признаны, в независимости от результата. Ведь главное — не победа, а участие.  
  
- Кажется, тебе это интересно, давай узнаем об этом больше  
В любом возрасте нужно пробуждать в ребенке любопытство и жажду исследований. В результате ребенок будет уметь и хотеть искать новую информацию и опыт.  
  
- Иногда мы совершаем ошибки, на которых учимся  
Путь ко взрослению усеян неудачами и важными уроками жизни. Стыдить за ошибки не надо, помогите детям научиться воспринимать их как опыт.  
  
- Что ты сегодня сделал и узнал нового?  
Начните разговор о взрослении, изменении и риске. С каждым новым делом и знанием самооценка у ребенка будет расти.  
  
- Повторяй за мной: «Я могу!»  
Позитивные аффирмации — мощный инструмент для стимуляции нашего мозга. Когда мы учим наших детей пользоваться позитивными аффирмациями с раннего детства, мы даем им прекрасное средство для будущего успеха.