*Психолог Елена Макаренко составила список из 60 фраз, которые обязательно нужно говорить своему ребенку, чтобы он вырос полноценной личностью. Чтобы он умел любить и быть любимым, чувствовал уверенность в себе, радовался жизни и радовал других, ценил то, что есть и был благодарным.*

**• 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 все 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 «нежничали» с 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 сложно.

18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает — \*люблю тебя\*.

19. Какие у вас планы на ближайшее будущее.

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, в котором ваш ребенок действительно нуждается в вашей помощи.

24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.

25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

**• Спрашивайте:**

26. Почему, как ты думаешь, это случилось?

27. Как думаешь, что будет если …?

28. Как нам это выяснить?

29. О чем ты думаешь?

30. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

31. Как думаешь, какое оно на вкус?

**• Показывайте:**

32. Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.

33. Как свистеть в травинки.

34. Как тасовать карты, сделать веер (домик).

35. Как нарезать еду.

36. Как складывать белье.

37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.

38. Привязанность к вашему супругу.

39. Что заботиться о себе и ухаживать за собой очень важно.

**• Выделите время:**

40. Чтобы вместе понаблюдать за строительными площадками.

41. Чтобы посмотреть на птиц.

42. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.

43. На походы, чтобы ходить в какие-то места вместе.

44. Чтобы покопаться вместе в грязи.

45. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.

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

**• Порадуйте своего ребенка:**

47. Сделайте какой-нибудь сюрприз.

48. Положите шоколад в блины.

49. Выложите еду или закуску в форме смайлика.

50. Играйте с ними на полу.

**• Отпускайте:**

51. Чувство вины.

52. Ваши мысли о том, как должно было быть.

53. Вашу потребность быть правым.

**• Отдавайте:**

54. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.

55. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.

56. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.

57. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.

58. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

59. Делайте ванну в конце долгого дня.

60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.