

5 Σεπτεμβρίου 2019

20 φράσεις που βοηθούν το παιδί να νιώσει πως το αγαπάμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Ως γονείς θέλουμε το καλύτερο για τα παιδιά μας. Θέλουμε να τονώσουμε την αυτοπεποίθησή τους, να τα κάνουμε να νιώθουν ασφάλεια, αποδοχή και ότι τα αγαπάμε. Αυτός είναι και ο κυριότερος λόγος που καθημερινά ψάχνουμε στο διαδίκτυο, διαβάζουμε βιβλία ή συζητάμε με άλλους γονείς διάφορους τρόπους για να είμαστε όσο καλύτεροι γονείς γίνεται.

Εκτός από τις πράξεις, που παίζουν καθοριστικό ρόλο στο μεγάλωμά τους, κι αυτά που λέμε στα παιδιά μας είναι πολύ σημαντικά για να νιώθουν αγαπητά. Άλλωστε τα λόγια μας καταγράφονται μέσα τους και με τη σειρά τους δημιουργούν βασικές πεποιθήσεις που τα συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή. Ακολουθούν 20 παραδείγματα που θα μας βοηθήσουν πολύ.

Ποια είναι αυτά τα 20 λόγια που θα τονώσουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού μας και θα τα βοηθήσουν να νιώσουν την αποδοχή και την αγάπη μας.

1. **Σε αγαπώ!** Σε αγαπώ απέραντα και ατελείωτα και δεν υπάρχει τίποτα που θα με κάνει να σταματήσω να σε αγαπάω!
2. **Είσαι καταπληκτικό παιδί!** Είσαι ένας υπέροχος άνθρωπος, μοναδικός και δεν

υπάρχει κανένας άλλος σαν εσένα.

3. **Δείξε τα συναισθήματά σου!** Κλάψε, αν έτσι νιώθεις, γέλα αν το αισθάνεσαι. Όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα σημαντικά, αρκεί να ξέρουμε να τα εκδηλώσουμε σωστά και να μην διαλέξουμε συμπεριφορές που στεναχωρούν ή πονάνε τους άλλους.

4. **Έκανες λάθος.** Δεν πειράζει, όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Το σημαντικό είναι να μάθεις από το λάθος σου, να το διορθώσεις και να μην το επαναλάβεις. Έχεις την ευκαιρία να κάνεις ένα νέο ξεκίνημα!

5. **Τα κατάφερες!** Μπράβο σου. Αν δεν ήταν εύκολο, ξέρω ότι προσπάθησες και τα κατάφερες. Είμαι περήφανη/ος για εσένα και πρέπει κι εσύ να είσαι περήφανος για τον εαυτό σου.

6. **Συγγνώμη.** Εγώ έκανα λάθος

7. **Μπορείς να αλλάξεις γνώμη.** Μερικές φορές μπορεί να πάρεις μια απόφαση αλλά μετά να αλλάξεις γνώμη. Μπορείς να το κάνεις με ωραίο τρόπο, χωρίς κλάματα ή θυμο.

8. **Τι ωραία ιδέα!** Χαίρομαι που το σκέφτηκες! Όταν βάζεις το μυαλό σου να δουλέψει το αποτέλεσμα είναι σούπερ! Πες μου και άλλα πράγματα για αυτή την ιδέα σου!

9. **Αυτό ήταν ευγενικό εκ μέρους σου.** Τι ωραία επιλογή να βοηθήσεις και να πεις ωραία πράγματα σε κάποιον άλλο! Φαντάζομαι πόσο όμορφα νιώθεις μέσα σου! Είμαι περήφανη/ος για εσένα! Μπράβο!

10. **Σου έχω μια μικρή έκπληξη!** Έτσι, χωρίς λόγο, επειδή σε αγαπώ.

11. **Δε βιάζομαι.** Μπορώ να περιμένω. Έχουμε χρόνο, μη βιάζεσαι.

12. **Τι θέλεις να κάνουμε;** Είναι σειρά σου να διαλέξεις και πάντα έχεις ωραίες ιδέες!

13. **Πες μου....** Θέλω να ακούσω τη γνώμη σου. Θέλω να ακούσω τι σκέφτεσαι και πώς νιώθεις, είναι σημαντικό. Είμαι όλο αυτιά!

14. **Εδώ είμαι!** Και δεν πρόκειται να φύγω χωρίς να σε χαιρετήσω. Μου αρέσει να είμαστε μαζί.

15. **Ευχαριστώ και παρακαλώ.** Είναι σημαντικές λέξεις που πρέπει να θυμόμαστε να χρησιμοποιούμε. Και αν ξεχαστώ καμιά φορά και δε σου τις πω, να μου το

υπενθυμίσεις!

16. **Μου έλειψες!** Να ξέρεις ότι σε σκέφτομαι όταν δεν είμαστε μαζί.

17. **Προσπάθησε!** Κάνε μια προσπάθεια, ένα βήμα τη φορά. Θα τα καταφέρεις! Τίποτα δε γίνεται χωρίς να προσπάθεια.

18. **Θα σε βοηθήσω.** Πρώτα κάνε μια προσπάθεια μόνος σου, αλλά αν δεις ότι χρειάζεσαι κάτι, εδώ είμαι για να σε βοηθήσω. Δεν θα το κάνω εγώ για εσένα, αλλά θα σου δείξω πώς να το κάνεις για να το μάθεις και να μη με χρειάζεσαι την επόμενη φορά.

19. **Τι θα σου άρεσε; Τι ονειρεύεσαι; Τι θα ήθελες να έχεις ή να γίνει;** Ας αφήσουμε τη φαντασία μας ελεύθερη να σκεφτούμε τι θα θέλαμε.

20. **Πιστεύω σε εσένα!** Πιστεύω σε εσένα σαν άνθρωπο, πιστεύω στις δυνάμεις σου και σου έχω εμπιστοσύνη! Μπορείς!

Από την Δρ. Λίζα Βάρβογλη, Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια

Πηγή: themamagers.gr