

50 zdań, które trzeba powtarzać dziecku

Zdarza się, że okazując wsparcie, zadowolenie czy wiarę w dziecko ograniczamy się do najprostszego "dobrze", "bardzo dobre" lub "świetnie". **Jednakże, aby dzieci zrozumiały, że je kochamy, rozumiemy i akceptujemy warto wyrażać się w sposób bardziej ekspresyjny i zróżnicowany.**

Psycholog dziecięcy i rodzinny, Ekaterina Kes, opracowała listę zdań, które bardzo poprawiają komunikację z dzieckiem. I nie chodzi o to, aby przekazywać te zdania w dokładnie takiej formie, jaką proponuje Ekaterina Kes. Po prostu zaczerpnij ich esencję i wyraż emocje oraz odczucia swoimi zdaniami.

OKAZYWANIE WSPARCIA

Ufam Ci!

Wierzę w Ciebie!

Szanuję Twoją decyzję.

To nie jest takie łatwe, ale wiem, że się Ci uda.

Robisz to dobrze.

Jak tego dokonałeś?

Pokaż mi jak to robisz!

Robisz to lepiej niż poprzednio. Jesteś w tym coraz lepszy!

Wydaje mi się, że robisz to dobrze.

DOCENIANIE WYSIŁKU I WŁOŻONEGO TRUDU

Widzę, że pracowałeś ciężko, aby to osiągnąć.

Widzę, jak dużo wysiłku w to wkładasz. Trzymaj tak dalej!

Włożyłeś w to dużo pracy i dobrze Ci wyszło.

Podoba mi się, jak to robisz.

Ile czasu Ci to zajęło? Świetna robota!

Wiem, ile Ciebie to kosztowało.

Musiałeś to dobrze zaplanować, aby osiągnąć taki efekt.

Gratuluję! Twój wysiłek się opłacił.

OKAZYWANIE RADOŚCI ZE WSPÓLNIE SPĘDZONEGO CZASU

Czas, który razem spędziliśmy jest dla mnie bardzo cenny.

Już nie mogę się doczekać, aż to powtórzymy.

Jesteś kimś bardzo interesującym.

Bardzo dobrze się z Tobą bawiłem!

Jestem szczęśliwy, gdy spędzamy razem czas.

Dobrze się czuję, gdy jesteś blisko.

ANGAŻOWANIE W OPINIOWANIE

Jak się Ci wydaje?

Dobrze się z tym czujesz?

Co Ci się w tym najbardziej podoba?

Co o tym myślisz?

Podoba się Tobie to jak wyszło?

Jak myślisz, wyszło lepiej niż poprzednim razem?

Jak się w związku z tym czujesz?

DOCENIANIE POMOCY I WKŁADU

Dziękuję za pomoc przy...

Dziękuję za to, co zrobiłeś.

Dziękuję za Twoją pomoc.

Dziękuję, że mnie rozumiesz.

Bardzo mi pomagasz, jestem Ci wdzięczny.

Jesteś świetnym pomocnikiem!

Dzięki Twojej pomocy zajmie mi to mniej czasu.

Dzięki Twojej pomocy wszystko jest już posprzątane.

DOCENIANIE TEGO CO WIDZISZ

Wow! Ale czysty pokój!

Jak świetnie, że łóżko jest pościelone.

Jakich ładnych kolorów używasz.

Widzę, że się mocno wysiliłeś.

Sam tego dokonałeś! Gratuluję!

WYRAŻANIE EMOCJI

Bardzo lubię robić to z Tobą.

Jestem szczęśliwy, gdy zostaję z Tobą w domu.

Myślę, że jesteśmy dobrym zespołem.

Lubię, gdy to mówisz.

Jestem szczęśliwy, że Ciebie mam.

Czuję się dobrze, gdy mi pomagasz.