

Как делать ребенку комплименты не про внешность и не про ум

Давайте вместе потренируемся говорить теплые и добрые слова, не оценивать, не сравнивать, не обесценивать. Составим список комплиментов, не имеющих отношение ко внешности ребенка и его уму.

Внутренний голос — это тихая и незаметная со стороны, но очень могущественная часть нашей жизни. Внутренний голос направляет нас, когда мы сомневаемся, останавливает, если нам грозит опасность, успокаивает, когда страшно.

Внутренний голос — это не магическое существо и не плод воображения. Его формирует наш опыт, наше детство, слова, которые нам говорили важные для нас люди, поступки, которые мы видели.

То, как мы разговариваем со своими детьми, определяет каким будет их внутренний голос.

Если мы постоянно говорим о внешности, внутренний голос будет нашептывать выросшему ребенку о потребности похудеть, накраситься или надеть дорогую одежду.

Если мы сравниваем ребенка с другим, то внутренний голос будет говорить ему: «тебя недостаточно, будь лучше, соревнуйся.»

Если же мы будем говорить ребенку о том, как его любим, подчеркивать его сильные черты, восхищаться, напоминать о том, что он важен и нужен, его внутренний голос будет звучать как поддержка.

Давайте вместе потренируемся говорить теплые и добрые слова, не оценивать, не сравнивать, не обесценивать.

Составим список комплиментов, не имеющих отношение ко внешности ребенка и его уму.

- Рядом с тобой тепло.
- Спасибо за то, что ты есть.
- Ты так хорошо умеешь заботиться о других.
- Ты отличный и внимательный друг.
- Ты любящий сын и брат.
- Ты очень оригинально смотришь на вещи.
- Ты всегда находишь необычные решения.
- Ты так заразительно смеешься.
- Восхищаюсь твоей способности радоваться мелочам.
- Ты придумываешь невероятные истории.
- С тобой так интересно разговаривать.
- Ты так внимательно слушаешь!
- Ты на все смотришь с оптимизмом.
- Ты в каждом умеешь найти хорошее.
- Мне очень нравится твоя настойчивость.
- Твое любопытство и желание во всем разобраться восхищают меня.
- Ты умеешь все превратить в настоящее приключение.
- С тобой не бывает скучно.



Источник: <https://chips-journal.ru/>