**10 важливих фраз, які варто говорити дитині щодня:**

**1. Я тебе люблю**

У будь-якому віці — чи це два місяці, чи п’ятнадцять років — дитина має чути ці слова щодня. Це основа її впевненості та спокою. Але слова мають бути підкріплені діями: спільним часом, уважним слуханням, щирими розмовами. Нехай не мине жодного дня без цих трьох слів. Вони — мов обійми серця.

**2. Як добре, що саме ти народився/народилась**

З самого малечку дитина має знати, що вона — особлива. Говори, що її поява була найбільшим подарунком у твоєму житті. Це особливо важливо в родинах, де кілька дітей. Дай зрозуміти: батьківської любові вистачає на всіх, і кожна дитина — безцінна.

**3. У тебе все вийде / Я вірю в тебе**

Для дитини кожне нове завдання може здаватися надто складним — вона ще не знає власних можливостей. Тому підтримка батьків така важлива. Якщо щодня нагадувати, що ти віриш у неї, вона навчиться вірити в себе і не здаватися.

**4. Як пройшов твій день?**

Такі розмови створюють довіру і близькість. Якщо щодня питати, дитина звикне ділитися почуттями. Головне — слухай по-справжньому, навіть якщо втомлений/а. Підліткова відвертість починається з дитячої звички говорити без страху.

**5. Не здавайся**

Дитина має знати: труднощі — це не причина зупинятись. Вона ще вчиться. Повторюй: «Кожен має право на помилку». І підтримуй, навіть коли не все вдається. Це той дар, який залишиться з нею на все життя.

**6. Я пишаюсь тобою**

Кожен її крок — це перемога: перший зав’язаний шнурок, перше слово, перший виступ. Хвали. Показуй, що цінуєш її старання. Це дає сміливість мріяти й пробувати знову.

**7. Давай обіймемось**

Відома психотерапевтка Вірджинія Сатір казала: щоб просто вижити, дитині потрібно 4 обійми на день. Щоб почуватися добре — 8. Щоб розвиватися — 12. Обійми — це не просто ніжність, це сила. Дитина, яку рідко обіймають, може вирости закритою і недовірливою. Тож обіймайтеся якомога частіше.

**8. Я завжди поруч**

Дитина повинна бути впевнена: навіть у найскладніші моменти ти будеш поруч. Можна вказати на помилку, але без осуду — з любов’ю й повагою. Навчай самостійності, але й нагадуй: вона не одна.

**9. Ти розумний/розумна**

Діти часто порівнюють себе з іншими і занижують свою самооцінку. Якщо не чути, що ти розумний, перша невдача здається доказом, що ти «дурний». Повторюй, що твоя дитина кмітлива, здатна, цікава — бо це правда.

**10. Дякую**

Дякуй дитині за допомогу — навіть за дрібниці: за прибрані іграшки чи принесену склянку води. Навіть якщо зроблено неідеально — важливе саме старання.

«Дякую» — це більше, ніж вихованість.

Це прояв поваги.

А діти це дуже тонко відчувають.