



50

Θετικές φράσεις

για να λέμε στα παιδιά μας

www.aspaonline.gr

τρόπος που μιλάμε στα παιδιά μας επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουν τον κόσμο γύρω τους και κυρίως τον εαυτό τους. Πολλές φορές πάνω στην κούρασή μας, ανοίγουμε το στόμα μας και λέμε πράγματα που δε θα έπρεπε να πούμε. Τα παιδιά όμως δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τη διαφορά μεταξύ του τι κάνουν και του τι είναι. Έτσι λοιπόν όταν μέσα στον εκνευρισμό μας αποκαλούμε το παιδί μας «κακομαθημένο», «παλιόπαιδο», «τεμπέλη» ή οτιδήποτε αρνητικό, επειδή έκανε κάτι που δε θα έπρεπε να έχει κάνει, οι λέξεις αυτές γίνονται σπόροι που φυτεύονται μέσα στο μυαλό του. Οι σπόροι τελικά φυτρώνουν και τα αρνητικά αυτά χαρακτηριστικά γίνονται ακόμα μεγαλύτερα.

Σκοπός όμως αυτού του post, δεν είναι να μας γεμίσει με τύψεις για όσα αρνητικά μπορεί να έχουμε πει ως τώρα. Σκοπός είναι να μας δώσει τροφή για σκέψη και να μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε πώς μπορούμε να βελτιωθούμε ώστε να γίνουμε καλύτεροι γονείς.

50 θετικές φράσεις για να λέμε στα παιδιά μας

Ποιες θετικές φράσεις όμως - αντί για αρνητικές - μπορούμε να «φυτέψουμε», ώστε να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των παιδιών μας; Τι μπορούμε να τους λέμε σε τακτική βάση, ώστε να καταλάβουν ότι τα αγαπάμε, ότι σεβόμαστε την προσωπικότητά τους και ότι πιστεύουμε στο μεγαλείο που κρύβουν μέσα τους; Να κάποιες ιδέες:

1. Μου αρέσει να σε βλέπω να χαμογελάς.
2. Χρειάζομαι τη βοήθειά σου.
3. Πήρες σπουδαία απόφαση.
4. Ευχαριστώ που μου το είπες.
5. Είμαι περήφανη για σένα.
6. Μου αρέσει να περνάμε χρόνο μαζί.
7. Μου αρέσουν οι φίλοι σου.
8. Ποια ήταν η αγαπημένη στιγμή της ημέρας σου;
9. Θεε να κάνουμε κάτι οι δυο μας;
10. Ποια είναι η γνώμη σου;
11. Πιστεύω σε σένα.
12. Η δασκάλα σου πιστεύει σε σένα.
13. Μου αρέσει να σε βλέπω να παίζεις.
14. Μου αρέσει να σε βλέπω να αθλείσαι.
15. Θα τα καταφέρεις, το ξέρω.
16. Σου έχω μια έκπληξη!
17. Εσύ πώς το βλέπεις; Εξήγησέ μου τη δική σου πλευρά.
18. Χαίρομαι που σε βλέπω χαρούμενο/η!

19. Δεν τρέχει τίποτα, όλοι κάνουμε λάθη.
20. Έφτιαξα το αγαπημένο σου φαγητό!
21. Έκανες σπουδαία δουλειά. Πρέπει να είσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου.
22. Το αξίζεις.
23. Καταπληκτική ιδέα!
24. Σε ευχαριστώ που με βοηθάς.
25. Με κάνεις και γελάω.
26. Δεν παίζεσαι!
27. Σε εμπιστεύομαι.
28. Είσαι σπουδαίος φίλος/φίλη. Οι φίλοι σου είναι τυχεροί που σε έχουν.
29. Μπορείς να μου λες τα πάντα.
30. Θα είμαι πάντα δίπλα σου.
31. Πώς μπορώ να σε βοηθήσω;
32. Μου έλειψες.
33. Για πες μου περισσότερα...
34. Σε όλους μας έχει συμβεί.
35. Δεν μπορούμε να αρέσουμε σε όλους.
36. Η γνώμη σου είναι σημαντική. Να τη λες!
37. Δεν είναι κακό να λες όχι.
38. Η μέρα που γεννήθηκες ήταν μία από τις καλύτερες μέρες της ζωής μου.
49. Είσαι σπουδαίο παιδί.
40. Τι σου λέει το ένστικτό σου;
41. Τι σου λέει το σώμα σου;
42. Σε ευχαριστώ.
43. Πιστεύω ότι μπορείς να αλλάξεις τον κόσμο.
44. Σε ακούω. Σε προσέχω.
45. Θες να το συζητήσουμε;
46. Είναι δική σου απόφαση.
47. Συγγνώμη. Δεν έπρεπε να αντιδράσω έτσι.
48. Τι μπορώ να κάνω για να γίνω καλύτερη μαμά (ή μπαμπάς) για σένα;
49. Σε αγαπώ.
50. Θα σε αγαπώ ό,τι κι αν γίνει.

Τα λόγια μας έχουν δύναμη. Ας επιλέξουμε προσεκτικά τι λέμε και ας αναπτύξουμε μια υπέροχη σχέση με τα πιο υπέροχα πλάσματα της ζωής μας.

Πηγή: aspaonline.gr