**60 шагов к тому, чтобы вырастить счастливого ребенка**  
  
Психолог Елена Макаренко составила список из 60 фраз, которые обязательно нужно говорить своему ребенку, чтобы он вырос полноценной личностью. Чтобы он умел любить и быть любимым, чувствовал уверенность в себе, радовался жизни и радовал других, ценил то, что есть и был благодарным.

**• Говорите:**  
1. Я люблю тебя.  
2. Люблю тебя, несмотря ни на что.  
3. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.  
4. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.  
5. Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.  
6. Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.  
7. Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.  
8. Спасибо.  
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.  
10. Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.  
  
**• Рассказывайте:**  
11. Историю их рождения или усыновления.  
12. О том, как вы «нежничали» с ними, когда они были маленькие.  
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.  
14. О себе в их возрасте.  
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.  
16. Какие ваши любимые цвета.  
17. Что иногда вам тоже сложно.  
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает — \*люблю тебя\*.  
19. Какие у вас планы на ближайшее будущее.  
20. Чем вы сейчас занимаетесь.  
 **• Слушайте:**  
21. Вашего ребенка в машине.  
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.  
23. Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается в вашей помощи.  
24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.  
25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.  
  
**• Спрашивайте:**  
26. Почему, как ты думаешь, это случилось?  
27. Как думаешь, что будет если …?  
28. Как нам это выяснить?  
29. О чем ты думаешь?  
30. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?  
**31. Как думаешь, какое оно на вкус?**  
  
**• Показывайте:**  
32. Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.  
33. Как свистеть в травинки.  
34. Как тасовать карты, сделать веер (домик).  
35. Как нарезать еду.  
36. Как складывать белье.  
37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.  
38. Привязанность к вашему супругу.  
39. Что заботиться о себе и ухаживать за собой очень важно.  
  
**• Выделите время:**  
40. Чтобы вместе понаблюдать за строительными площадками.  
41. Чтобы посмотреть на птиц.  
42. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.  
43. На походы, чтобы ходить в какие-то места вместе.  
44. Чтобы покопаться вместе в грязи.  
45. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.  
46. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

**• Порадуйте своего ребенка:**  
47. Сделайте какой-нибудь сюрприз.  
48. Положите шоколад в блины.  
49. Выложите еду или закуску в форме смайлика.  
50. Играйте с ними на полу.  
  
**• Отпускайте:**  
51. Чувство вины.  
52. Ваши мысли о том, как должно было быть.  
53. Вашу потребность быть правым.  
  
**• Отдавайте:**  
54. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.  
55. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.  
56. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.  
57. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.  
58. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.  
59. Делайте ванну в конце долгого дня.  
60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку