**10 zdań, które warto mówić dzieciom (poza „kocham cię”)**

Dzieci są bardzo wrażliwe i delikatne. To, co do nich mówimy: nasze opinie, uczucia, sądy, zostawia w nich trwały ślad. Na tej podstawie budują obraz siebie i otaczającego świata. Uczą się także wyrażać swoje uczucia i emocje. Poniżej znajdziecie 10 zdań, które warto mówić dzieciom każdego dnia!

**Co dla dziecka może znaczyć to, że jest wartościowe i ważne?**

Agnieszka Stein tak opisuje to uczucie: *„Dobrze, że jestem na świecie. Mam tu swoje miejsce i jestem potrzebny. Mam własną drogę do przejścia, własną lekcję do nauczenia i własne zadanie do wykonania. Nie jestem ani lepszy, ani gorszy od innych i nie ma nikogo na świecie takiego samego jak ja. Jestem niepowtarzalny. W tej chwili może niewiele wiem i umiem, ale cały czas się uczę i rozwijam. Robię to we własnym tempie i najlepiej jak potrafię”.*

Z kolei Jasper Juul ujmuje to tak: *„Jestem w porządku i mam swoją wartość tylko dlatego, że istnieję.”*

**Pozytywny stosunek do samego siebie i wiara w swoje możliwości przekładają się bezpośrednio na nawiązywanie relacji interpersonalnych, ciekawość świata, wyniki w nauce i wiele innych aspektów**. Bez popadania w przesadę można stwierdzić, że pozytywna samoocena to niejako klucz do szczęścia. Dlatego to niezwykle ważne, by dziecko lubiło i akceptowało siebie takim, jakie jest.

**Jak to osiągnąć? Na samoocenę mają wpływ dwie rzeczy:**

1. bezwarunkowa akceptacja przez osoby znaczące (przede wszystkim przez rodziców, opiekunów),
2. poczucie docenienia przez innych za to, jacy jesteśmy.

**Oto 10 zdań, które budują pozytywną samoocenę dziecka**

1. **Mówiąc: „Zawsze możesz na mnie liczyć”,**

mówisz: Mogę nie zgadzać się z wyborami i decyzjami, które podejmujesz, ale nie ma to wpływu na moje uczucia do ciebie.

1. **Mówiąc: „Lubię spędzać z tobą czas”,**

mówisz: Jesteś ciekawy, wyjątkowy, ważny i dobrze się czuję w twoim towarzystwie.

1. **Mówiąc: „Słucham cię”,**

mówisz: Jestem tu dla ciebie. To, co mówisz, jest dla mnie ważne. Chcę poznać twoje przemyślenia i zrozumieć twoje uczucia.

1. **Mówiąc: „Dziękuję”,**

mówisz: Doceniam twój wysiłek.

1. **Mówiąc: „Przepraszam”,**

mówisz: Popełniłam błąd. Dorosłym też się to zdarza. To okazja do nauki i wyciągnięcia wniosków na przyszłość.

1. **Mówiąc: „Widzę, że bardzo się starasz”,**

mówisz: Wysiłek, który wkładasz, i dążenie do celu są ważniejsze niż efekt, który osiągniesz.

1. **Mówiąc: „Opowiedz mi o tym”,**

mówisz: Chcę zobaczyć świat z twojej perspektywy.

1. **Mówiąc: „Ufam ci”,**

mówisz: Jesteś kompetentny.

1. **Mówiąc: „Co o tym myślisz?”,**

mówisz: Chcę poznać twoje zdanie, bo twoja opinia jest dla mnie ważna.

1. **Mówiąc: “Cieszę się, że jesteś”,**

mówisz: Jesteś wyjątkowy. Jesteś dla mnie ważny. Przebywanie w twoim towarzystwie sprawia mi radość.