**Πέντε φράσεις που πρέπει να λέμε καθημερινά στα παιδιά μας**

**Όταν ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας με θετικές φράσεις κι επιβεβαιώσεις, ενισχύουμε την αυτοεκτίμησή τους, τα βοηθάμε να μάθουν να πιστεύουν στον εαυτό τους, βοηθώντας στην ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητάς τους. Επίσης τα παρακινούμε να συνεχίσουν να προσπαθούν σκληρά και να κάνουν πάντα το καλύτερο δυνατό.**

Όταν πρόκειται για τα παιδιά, οι φράσεις που χρησιμοποιούμε για να επικοινωνήσουμε μαζί τους έχουν σημασία. Ειδικά τα λόγια ενός γονέα στα παιδιά του.. Κάθε μέρα είναι μια ευκαιρία να μιλήσουμε για τη ζωή και να πούμε την [αλήθεια](http://www.imommy.gr/2021/07/20/eilikrineia-pos-tha-tin-agapisoun-ta-paidia/) στα παιδιά μας. Εδώ είναι λοιπόν πέντε πράγματα που πρέπει να λέτε στα παιδιά σας κάθε μέρα:

1. **«Καλημέρα (ή καληνύχτα), σε αγαπώ»**

Η αγάπη είναι μια από αυτές τις ιδιότητες που δεν υπόκεινται ποτέ σε πληθωρισμό. Το [«σ’ αγαπώ»](http://www.imommy.gr/2021/03/02/20-tropoi-na-peis-allios-s-agapo-sto-paidi/) δεν χάνει την αποτελεσματικότητά του όταν λέγεται σε τακτική βάση. Πείτε στα παιδιά σας ότι τα αγαπάτε. Πείτε το κάθε μέρα. Πείτε το πολλές φορές την ημέρα.

1. **«Λοιπόν, φιλαράκο, ποια είναι τα σχέδιά σου για την ημέρα;»**

Δεν είναι μόνο θέμα γνώσης, αλλά και εκδήλωσης ενδιαφέροντος. Σημαίνει πολλά για τα παιδιά ότι η μαμά και ο μπαμπάς νοιάζονται για το τι κάνουν και αφιερώνουν χρόνο για να «κρατήσουν σημειώσεις». «Εγώ σήμερα έχω μια σημαντική συνάντηση με τους συνεργάτες μου. Εσύ τι σχέδια έχεις για την ημέρα;».

1. **«Χαίρομαι τόσο πολύ που είμαι ο μπαμπάς (μαμά) σου»**

Τα παιδιά μας πρέπει να ξέρουν πώς νιώθουμε που είμαστε οι γονείς τους. Τόσα πολλά χάνονται όταν η επικοινωνία διακόπτεται και τα παιδιά σταματούν να σχετίζονται με τους γονείς τους. Δεν εννοούμε προφανώς να τα χειραγωγήσετε, αλλά να επικοινωνήσετε ένα μέρος της χαράς που νιώθετε για το μοναδικό προνόμιο που έχετε να τα ανατρέφετε.

1. **«Να έχεις μια υπέροχη μέρα στο σχολείο και μην ξεχνάς ποιος(-α) είσαι»**

Το παιδί σας μεγαλώνει έχοντας μια προσωπική ταυτότητα, μια αίσθηση του εαυτού του, κάθε μέρα. Δεν έχει σημασία τι δουλειά κάνετε, σε ποια συνοικία μένετε, αν έχετε οικονομική επιφάνεια και ποιο είναι το θρήσκευμά σας – το παιδί σας είναι και θα είναι ένα ισότιμο μέλος της κοινωνίας, μια ξεχωριστή προσωπικότητα που αξίζει σεβασμό, αξίζει αγάπη και μπορεί να πετύχει όποιο στόχο βάλει στη ζωή. Θυμίστε το αυτό κάθε μέρα στα παιδιά σας.

1. **Λέξεις επιβεβαίωσης**

Η ιδέα εδώ είναι η ενθάρρυνση, η [αυτοπεποίθηση](http://www.imommy.gr/2021/01/20/aytopepoithisi-etsi-tha-tin-metadosete-sto-paidi/) και η αισιοδοξία με την οποία πρέπει να ξεκινά κάθε μέρα. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να λαμβάνουν συνεχώς τέτοιες επιβεβαιώσεις από τους ανθρώπους που τα αγαπούν και πιστεύουν σε αυτά. Κάντε το αυτό κάθε μέρα. Μιλήστε με ειλικρίνεια και κάντε τα λόγια σας να μετρήσουν.

ΙΟΚΑΣΤΗ ΑΛΕΙΦΕΡΟΠΟΥΛΟΥ