

20 ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Αν θυμάστε και λέτε κάποια από αυτά στο παιδί σας καθημερινά, του κάνετε το καλύτερο δώρο της ζωής του! Τονώνετε την αυτοπεποίθησή του και του στρώνετε το δρόμο για προσωπική ευτυχία και επιτυχία

Γράφει η Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια (greekpsychologypages.blogspot.gr)

- 1. Σε αγαπώ!** Σε αγαπώ απέραντα και ατελείωτα και δεν υπάρχει τίποτα που θα με κάνει να σταματήσω να σε αγαπάω.
- 2. Είσαι καταπληκτικό παιδί!** Είσαι ένας υπέροχος άνθρωπος, μοναδικός και δεν υπάρχει κανένας άλλος σαν εσένα.
- 3. Δείξε τα συναισθήματά σου.** Κλάψε αν έτσι νιώθεις, γέλα αν το αισθάνεσαι. Όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα και σημαντικά, αρκεί να ξέρουμε να τα εκδηλώσουμε σωστά και να μη διαλέξουμε συμπεριφορές που στεναχωρούνε ή πονάνε τους άλλους.
- 4. Έκανες λάθος.** Δε πειράζει, όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Το σημαντικό είναι να μάθεις από το λάθος σου, να το διορθώσεις και να μην το επαναλάβεις. Έχεις την ευκαιρία να κάνεις ένα νέο ξεκίνημα.
- 5. Τα κατάφερες.** Μπράβο σου! Αν και δεν ήταν εύκολο, ξέρω ότι προσπάθησες και τα κατάφερες. Είμαι περήφανη/ος για σένα και πρέπει κι εσύ να είσαι περήφανος για τον εαυτό σου.
- 6. Συγγνώμη.** Εγώ έκανα λάθος.
- 7. Μπορείς να αλλάξεις γνώμη.** Μερικές φορές μπορεί να πάρεις μια απόφαση αλλά μετά να αλλάξεις γνώμη. Μπορείς να το κάνεις με ωραίο τρόπο, χωρίς κλάματα ή θυμό.
- 8. Τι ωραία ιδέα!** Χαίρομαι που το σκέφτηκες! Όταν βάζεις το μυαλό σου να δουλέψει το αποτέλεσμα είναι σούπερ! Πες μου και άλλα πράγματα για αυτή την ιδέα σου.
- 9. Αυτό ήταν ευγενικό εκ μέρους σου.** Τι ωραία επιλογή να βοηθήσεις και να πεις ωραία πράγματα σε κάποιον άλλο! Φαντάζομαι πόσο όμορφα νιώθεις μέσα σου! Είμαι περήφανη/ος για σένα! Μπράβο!
- 10. Σου έχω μια μικρή έκπληξη!** Έτσι, χωρίς λόγο, επειδή σε αγαπώ.
- 11. Δε βιάζομαι.** Μπορώ να περιμένω. Έχουμε χρόνο, μη βιάζεσαι.
- 12. Τι θέλεις να κάνουμε;** Είναι σειρά σου να διαλέξεις και πάντα έχεις ωραίες ιδέες!
- 13. Πες μου....** Θέλω να ακούσω τη γνώμη σου. Θέλω να ακούσω τι σκέφτεσαι και πώς νιώθεις, είναι σημαντικό. Είμαι όλο αυτιά!
- 14. Εδώ είμαι!** Και δεν πρόκειται να φύγω χωρίς να σε χαιρετήσω. Μου αρέσει να είμαστε μαζί.
- 15. Ευχαριστώ και παρακαλώ.** Είναι σημαντικές λέξεις που πρέπει να θυμόμαστε να χρησιμοποιούμε. Και αν ξεχαστώ καμιά φορά και δε σου τις πω, να μου το υπενθυμίσεις!

16. Μου έλειψες! Να ξέρεις ότι σε σκέφτομαι όταν δεν είμαστε μαζί.

17. Προσπάθησε! Κάνε μια προσπάθεια, ένα βήμα τη φορά. Θα τα καταφέρεις! Τίποτα δε γίνεται χωρίς να προσπάθεια.

18. Θα σε βοηθήσω. Πρώτα κάνε μια προσπάθεια μόνος σου, αλλά αν δεις ότι χρειάζεσαι κάτι, εδώ είμαι για να σε βοηθήσω. Δεν θα το κάνω εγώ για εσένα, αλλά θα σου δείξω πώς να το κάνεις για να το μάθεις και να μη με χρειάζεσαι την επόμενη φορά.

19. Τι θα σου άρεσε; Τι ονειρεύεσαι; Τι θα ήθελες να έχεις ή να γίνει; Ας αφήσουμε τη φαντασία μας ελεύθερη να σκεφτούμε τι θα θέλαμε.

20. Πιστεύω σε εσένα! Πιστεύω σε εσένα σαν άνθρωπο, πιστεύω στις δυνάμεις σου και σου έχω εμπιστοσύνη! Μπορείς!