

**50 ZDAŃ, KTÓRE TRZEBA POWTARZAĆ DZIECKU**

Zdarza się, że okazując wsparcie, zadowolenie czy wiarę w dziecko ograniczamy się do najprostszego "dobrze", "bardzo dobre" lub "świetnie". **Jednakże, aby dzieci zrozumiały, że je kochamy, rozumiemy i akceptujemy warto wyrażać się w sposób bardziej ekspresyjny i zróżnicowany**.

Psycholog dziecięcy i rodzinny, Ekaterina Kes, opracowała listę zdań, które bardzo poprawiają komunikację z dzieckiem. I nie chodzi o to, aby przekazywać te zdania w dokładnie takiej formie, jaką proponuje Ekaterina Kes. Po prostu zaczerpnij ich esencję i wyraź emocje oraz odczucia swoimi zdaniami.

**OKAZYWANIE WSPARCIA**

*Ufam Ci!*

*Wierzę w Ciebie!*

*Szanuję Twoją decyzję.*

*To nie jest takie łatwe, ale wiem, że się Ci uda.*

*Robisz to dobrze.*

*Jak tego dokonałeś?*

*Pokaż mi jak to robisz!*

*Robisz to lepiej niż poprzednio. Jesteś w tym coraz lepszy!*

*Wydaje mi się, że robisz to dobrze.*

**DOCENIANIE WYSIŁKU I WŁOŻONEGO TRUDU**

*Widzę, że pracowałeś ciężko, aby to osiągnąć.*

*Widzę, jak dużo wysiłku w to wkładasz. Trzymaj tak dalej!*

*Włożyłeś w to dużo pracy i dobrze Ci wyszło.*

*Podoba mi się, jak to robisz.*

*Ile czasu Ci to zajęło? Świetna robota!*

*Wiem, ile Ciebie to kosztowało.*

*Musiałeś to dobrze zaplanować, aby osiągnąć taki* efekt.

*Gratuluję! Twój wysiłek się opłacił.*

**OKAZYWANIE RADOŚCI ZE WSPÓLNIE SPĘDZONEGO CZASU**

*Czas, który razem spędziliśmy jest dla mnie bardzo cenny.*

*Już nie mogę się doczekać, aż to powtórzymy.*

*Jesteś kimś bardzo interesującym.*

*Bardzo dobrze się z Tobą bawiłem!*

*Jestem szczęśliwy, gdy spędzamy razem czas.*

*Dobrze się czuję, gdy jesteś blisko.*

**ANGAŻOWANIE W OPINIOWANIE**

*Jak się Ci wydaje?*

*Dobrze się z tym czujesz?*

*Co Ci się w tym najbardziej podoba?*

*Co o tym myślisz?*

*Podoba się Tobie to jak wyszło?*

*Jak myślisz, wyszło lepiej niż poprzednim razem?*

*Jak się w związku z tym czujesz?*

**DOCENIANIE POMOCY I WKŁADU**

*Dziękuję za pomoc przy…*

*Dziękuję za to, co zrobiłeś.*

*Dziękuję za Twoją pomoc.*

*Dziękuję, że mnie rozumiesz.*

*Bardzo mi pomagasz, jestem Ci wdzięczny.*

*Jesteś świetnym pomocnikiem!*

*Dzięki Twojej pomocy zajmie mi to mniej czasu.*

*Dzięki Twojej pomocy wszystko jest już posprzątane.*

**DOCENIANIE TEGO CO WIDZISZ**

*Wow! Ale czysty pokój!*

*Jak świetnie, że łóżko jest pościelone.*

*Jakich ładnych kolorów używasz.*

*Widzę, że się mocno wysiliłeś.*

*Sam tego dokonałeś! Gratuluję!*

**WYRAŻANIE EMOCJI**

*Bardzo lubię robić to z Tobą.*

*Jestem szczęśliwy, gdy zostaję z Tobą w domu.*

*Myślę, że jesteśmy dobrym zespołem.*

*Lubię, gdy to mówisz.*

*Jestem szczęśliwy, że Ciebie mam.*

*Czuję się dobrze, gdy mi pomagasz.*