**Как выразить ребенку свою любовь к нему**

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 мог выбрать любого ребенка на Земле, я бы всё равно выбрал 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 ухаживали за 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 бывает сложно.

18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает «Я люблю тебя».

19. Какой у вас план.

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, который действительно интересует ребёнка.

24. Слушайте ребенка на одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.

25. Прислушивайтесь к чувствам, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте

26. «Как ты думаешь, почему это случилось?»

27. «Как думаешь, что будет, если..?»

28. «Как мы можем это выяснить?»

29. «О чем ты думаешь?»

30. «Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?»

Показывайте

31. Как сделать что-то правильно, вместо того, чтобы запрещать это делать.

32. Как готовить еду.

33. Как складывать одежду.

34. Как и где можно найти информацию, если вы не знаете ответа.

35. Привязанность к вашей второй половинке.

36. Как правильно заботиться о себе и ухаживать за собой.

Выделите время

37. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.

38. Чтобы посмотреть и послушать птиц в парке.

39. На то, чтобы ваш ребенок помог вам готовить.

40. Сходить куда-то вместе.

41. На то, чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.

42. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка

43. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.

44. Положите шоколад в блины.

45. Выложите еду в какой-то причудливой или забавной форме.

46. Играйте с ним на полу.

Отдавайте

47. Смотрите на ребёнка добрыми глазами.

48. Улыбайтесь, когда ваш ребенок входит в комнату.

49. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок прикасается к вам.

50. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.