

**«20 фраз, которые важно говорить детям ежедневно»  
(чтобы они стали добрее и счастливее)**

**1. Семья — главное**

Семья — это самое дорогое, что есть у человека. Берегите родных и цените друг друга. Семья — это место где тебя всегда примут, и люди, которые всегда помогут и никогда не предадут.

**2. Учитесь договариваться**

С какой силой ты давишь на стол, с такой силой он давит на тебя. Или на любую силу найдётся противосила. Не привыкайте решать проблемы кулаками, учитесь говорить и доступно озвучивать свои желания и претензии.

**3. Жизнь человека первична**

Выбирая между жизнью и вещью, жизнью и смертью, жизнью и деньгами, всегда выбирайте первое. Потому что лишь жизнь человека безвозвратна. Если есть шанс спастись или спасти, незамедлительно сделай это. Любым способом.

**4. Не запоминайте плохое**

Отпусти! Учитесь отпускать всё плохое. Боль, гнев, зависть, обиду. Не заполняйте себя этим. Всё плохое надо пережить и обязательно выпустить наружу. И да, среди близких это делать намного легче!

**5. Никакой травли**

Умный человек дразниться и обижать другого человека никогда не будет. Комплексы, неуверенность в себе, внутренние обиды озлобляют людей. Их злость настолько велика, что справится с ней уже не под силу. Все их слова и поступки в такие моменты направлены лишь им самим, а не вам.

**6. Не бойтесь выделяться**

Снаружи мы все одинаковые. Наша физиология и строение тела у всех похожи. А вот начинка у каждого своя. И лишь самые-самые добиваются высот. Не бойтесь выделяться. Это поможет вам встретиться с ещё более «высокими» людьми, которые потянут вас за собой в правильном направлении.

**7. Не давайте эмоциям управлять вами**

Человек эмоционален. Но каждая эмоция ему подвластна. Именно человек управляет эмоциями, и никак не наоборот.

**8. Ваш выбор влияет не только на вас**

Право выбора есть у каждого из нас. Но верный он лишь тогда, когда не приносит резкой боли и сильного дискомфорта другим.

**9. Уважайте чужие границы**

Общение или игру нельзя навязать. Если человек не хочет с вами контактировать — это нормально. Это его личное решение, никак не связанное с вами.

**10. Всё возвращается**

Закон бумеранга. Всё зло обращается злом, а добро всегда побеждает. И нет, это не слова из сказки. Это примитивный закон сохранения энергии. Наполняйте себя лишь положительной энергией и не копите плохую.



### **11. Недочеловека не существует**

Нельзя быть кем-то наполовину. Либо ты человек, либо нет. Потребности и желания у всех похожи. Независимо от особенностей строения тела и психики. Никогда не спрашивайте "зачем лежачему человеку учиться?" Ответ очевиден. Для того же, для чего и вам.

### **12. Внешность человека не говорит о его внутренней наполненности**

Более того, зачастую бывает так, что кто-то очень странный и на первый взгляд непривлекательный, способен на искренние и глубокие чувства. В отличие от тех, кому всё и всегда даётся легко. Не суди о человеке по его оболочке. Обязательно загляни внутрь. Всё самое интересное и близкое тебе именно там.

### **13. Никогда не говори «негр» и «инвалид»**

Эти два клейма портят жизнь миллионам людей по всему миру. "Он/она инвалид" - указывают на принудительное отделение человека от общества. Говори "человек с ограниченными возможностями здоровья". Ограниченными по отношению к здоровым и нормотипичным, конечно же. Не более. А про темнокожих людей всё ещё понятнее. Это обычный человек с кожей оттенка крепкого какао или засохшего угля.

### **14. Он/она меня не понимает**

А может наоборот? Это ты его не понимаешь? Искал ли ты общий язык? Пробовал ли разные способы коммуникации? Мы много кого не понимаем. Например, китайцев или индусов. Но при этом не считаем себя несовершенными, не правда ли?

### **15. Не дави своим опытом**

У каждого свой путь. То, что помогло тебе, может не сработать с другим. В случае, если кто-то просит совет и надеется на то, что ты примешь за него решение, лучше воздержаться от лишних действий. Ты можешь сказать: "У меня/моей семьи было так-то и так-то". В тоже время ты не можешь сказать: "Советую тебе вот это или сделай вот так". Это слишком большая ответственность.

### **16. Сначала думаем, потом делаем**

Безусловно, в жизни есть такие моменты, когда излишние мысли многое портят. Но всё же их не так много, чтобы на них ровняться. Прежде чем что-то сделать или сказать, подумай. Поразмысли почему так получилось. Не руби сгоряча. Быть может, после паузы ты скажешь "да" вместо "нет". И это и будет твоя судьба!

### **17. Не принуждай**

Желая получить долгожданный ответ, не требуй слишком многого. Твоя задача дать максимум информации, объяснить происходящее, рассказать о последствиях. А дальше просто жди. Человек сам до всего дойдёт. А если нет, то скорее всего это не твой человек.

### **18. Спроси человека, как он себя чувствует**

Бывает и так, что элементарный вопрос "как ты?" спасает чью-то жизнь. Да-да! Два простых слова дают человеку надежду. Именно благодаря им он понимает,

что не одинок и что на свете есть кто-то, готовый его выслушать и посочувствовать.

### **19. Не проходи мимо**

Если можешь помочь, помоги. Не надейся, что это сделают другие. И помни, что деньги решают многое, но не всё. Иди в волонтеры, мой полы, меняй памперсы, пиши письма, приходи в гости... Не имея ни одной лишней копейки, можно помочь делом.

### **20. Будь честным**

Не ври ни себе, ни другим. Ложь, как огромный ком, накручивает на себя все встречные предметы и мысли. Даже самая маленькая и, казалось бы, безобидная ложь может привести к непоправимым последствиям.