|  |  |
| --- | --- |
| *СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ* |  |

Говорите своему ребенку:
1. Я люблю тебя.
2. Люблю тебя, не смотря 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 могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
7. Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.
8. Спасибо.
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
10. Моё любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.

Рассказывайте:
1. Историю их рождения или усыновления.
2. О том как вы «нежничали» с ними, когда они были маленькие.
3. Историю о том, как вы выбирали им имена.
4. О себе в их возрасте.
5. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
6. Какие ваши любимые цвета.
7. Что иногда вам тоже сложно.
8. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает – «люблю тебя».
9. Какой у вас план.
10. Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:
1. Вашего ребенка в машине.
2. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
3. Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается вашей помощи.
4. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
5. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте:
1. Почему ты думаешь это случилось?
2. Как думаешь, что будет если .....?
3. Как нам это выяснить?
4. О чем ты думаешь?
5. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
6. Как думаешь, какое "оно" на вкус?

Показывайте:
1. Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
2. Как свистеть в травинки.
3. Как тасовать карты, сделать веер/домик.
4. Как резать еду.
5. Как складывать белье.
6. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
7. Привязанность к вашему супругу.
8. Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.

Выделите время:
1. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
2. Чтобы посмотреть на птиц.
3. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
4. Ходить в какие-то места вместе.
5. Копаться вместе в грязи.
6. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
7. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка:
1. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
2. Положите шоколад в блины.
3. Выложите еду или закуску в форме смайлика.
4. Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.
5. Играйте с ними на полу.

Отпускайте:
1. Чувство вины.
2. Ваши мысли о том, как должно было быть.
3. Вашу потребность быть правым.

Отдавайте:
1. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
2. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
3. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
4. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
5. Давайте вашему ребенку возможность справится со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
6. Делайте ванну в конце длинного дня.
7. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.