|  |  |
| --- | --- |
| *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.