

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

### ДОРОГИЕ МАМА И ПАПА!

*Для того, чтобы я вырос здоровым и счастливым человеком мне очень нужно, чтобы вы помнили о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.*

1. Любите меня, и не забывайте выражать свою любовь (взглядом, улыбкой, прикосновением). Любите меня просто, за то, что я есть и я стану еще лучше.
2. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно это касается ваших родительских требований. Я должен знать границы дозволенного.
3. Не сравнивайте меня с другими. Я имею право быть другим и я единственный такой на всей земле, неповторимый.
4. Больше думайте о том какие чувства я испытываю, чем о том как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего эмоционального состояния.
5. Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, когда капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Возможно, я хочу, чтобы вы больше обращали на меня внимания.
6. Не делайте за меня того, чего я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким и не захочу вырастать. Буду продолжать требовать, чтобы вы обслуживали меня.
7. Не обращайтесь слишком много внимания на мои дурные привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.
8. Никогда не обзывайте меня. Это больно ранит меня, мне кажется, что я самый плохой на свете и мне ни к чему делать что-то хорошее. Тогда рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Это влияет на мою самооценку. Как я могу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?
9. Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту, и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире, поэтому не бейте меня сейчас, от этого я нем стану лучше.
10. Предъявляйте требования, которые соответствуют моему возрасту, тогда я смогу их выполнить.
11. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки – преступления. Все люди могут ошибаться. Никто не совершенен.

12. Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, почему сделал то или иное. Лучше помогите мне осознать чем оно плохо и чем оно вредит мне и окружающим
13. Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о моих проблемах.
14. Не вызывайте у меня чувства вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается! Из-за тебя в доме скандалы!». Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.
15. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.
16. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
17. Будьте со мной искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, когда слушаете меня, когда делаете замечание и прочее и пр. Если одобряете – одобряйте искренне. Радуйтесь искренне. Если вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое – я это вижу и испытываю смятение и неуверенность во всем.
18. За проявление моих чувств не хвалите, и не ругайте меня, помогите мне осознать, что чувства просто есть и испытывать их может каждый, чувствовать не запрещается и мне не стыдно.
19. Будьте готовы воспринимать меня как личность отдельную от вас и не похожую на вас.
20. Дарите мне каждый день, хотя бы полчаса будут принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Этим вы заполните мой эмоциональный вакуум и я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен.
21. Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной об этом наедине.
22. Заботьтесь обо мне.