





## Выделите время...

- \* ...чтобы понаблюдать за строительными площадками.
  - \* ...чтобы посмотреть на птиц.
  - \* ...чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
  - \* ...ходить в какие-то места вместе.
  - \* ...копаться вместе в грязи.
  - \* ...чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
  - \* ...чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.
- 



## ОТДАВАЙТЕ детям:

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



## ГОВОРИТЕ своему РЕБЁНКУ:

- 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.





## ПОРАДУЙТЕ своего ребёнка...

- \*Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
  - \*Положите шоколад в блины.
- \*Выложите еду или закуску в форме улыбки.
- \*Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.
  - \*Играйте с ними на полу.

## ОТПУСКАЙТЕ:

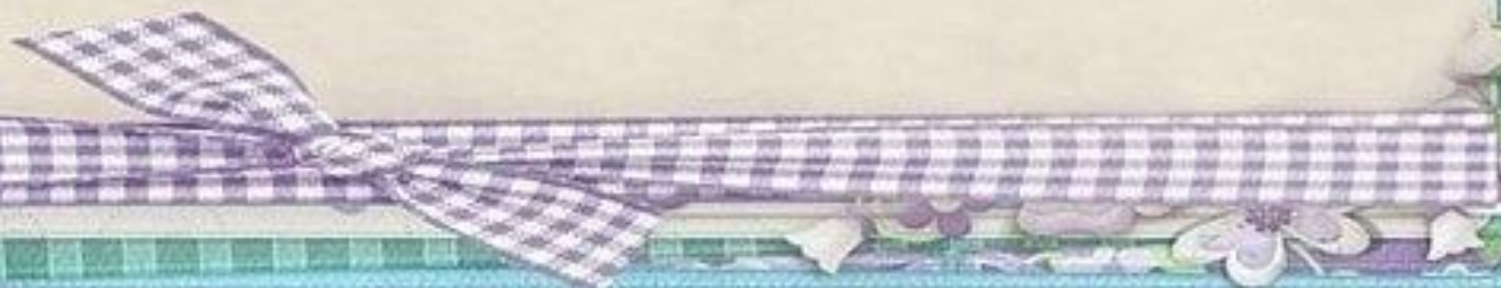
- \*Чувство вины.
- \*Ваши мысли о том, как должно было быть.
- \*Вашу потребность быть правым.






## РАССКАЗЫВАЙТЕ детям...

- 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.





## ПОКАЗЫВАЙТЕ детям:

- \* Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
  - \* Как свистеть в травинки.
  - \* Как тасовать карты, сделать веер/домик.
  - \* Как резать еду.
  - \* Как складывать белье.
  - \* Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
  - \* Привязанность к вашему супругу.
  - \* Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.
- 



## СПРАШИВАЙТЕ у ребёнка:

- \* Почему ты думаешь это случилось?
- \* Как думаешь, что будет если .....?
- \* Как нам это выяснить?
  - \* О чем ты думаешь?
  - \* Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
- \* Как думаешь, какое "оно" на вкус?