

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.



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 .



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.

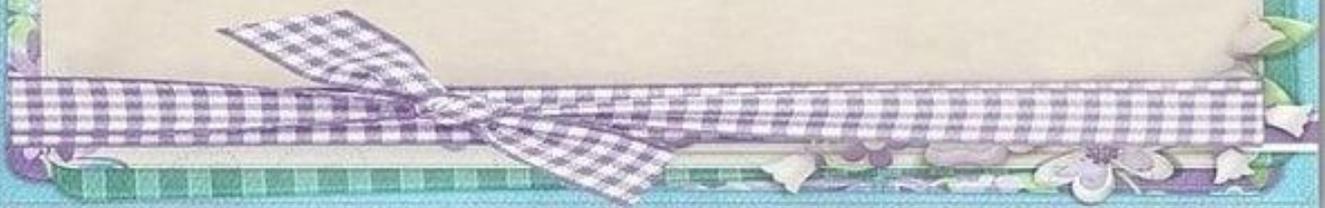
ОТПУСКАЙТЕ:

- *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?





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.

