

КАК СТАТЬ ДРУГОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА?

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. Благодарю.
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
10. Моё любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.

Рассказывайте:

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том как вы *нежничали* с ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает - *люблю тебя*.
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:

21. Вашего ребенка в транспорте.
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
23. Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается вашей помощи.
24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте:

26. Почему ты думаешь это случилось?
27. Как думаешь, что будет если?
28. Как нам это выяснить?
29. О чём ты думаешь?
30. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
31. Как думаешь, какое "оно" на вкус?

Показывайте:

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

Выделите время:

39. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
40. Чтобы посмотреть на птиц.
41. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
42. Ходить в какие-то места вместе.
43. Копаться вместе в грязи.
44. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
45. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка:

46. Сделайте сюрприз и уберите или украсьте его комнату.
47. Положите начинку-сюрприз в блины.
48. Выложите еду или закуску в форме смайлика.
49. Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.
50. Играйте с ними на полу.

Отпускайте:

51. Чувство вины.
52. Ваши мысли о том, как должно было быть.
53. Вашу потребность быть правым.

Отдавайте:

54. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
55. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
56. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
57. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
58. Давайте вашему ребенку возможность справится со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
59. Будьте терпимы.
60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.