

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

### **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. Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой \* \_\_\_\_\_ \* (что вы 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 машине.
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 чем 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 в его комнате.
47. Положите шоколад 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 справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
59. Делайте ванну в конце длинного дня.
60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.

