



**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.



**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.



**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.



### 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.



### 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 .

