

A decorative page with a light beige background. At the top left is a smiling yellow sun with rays. At the top center are white, fluffy clouds. At the top right is a blue and green bird in flight. The page is framed by a decorative border with floral and leaf patterns. At the bottom, there is a purple and white checkered ribbon tied in a bow.

## 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.
- 



# 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.






## 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.



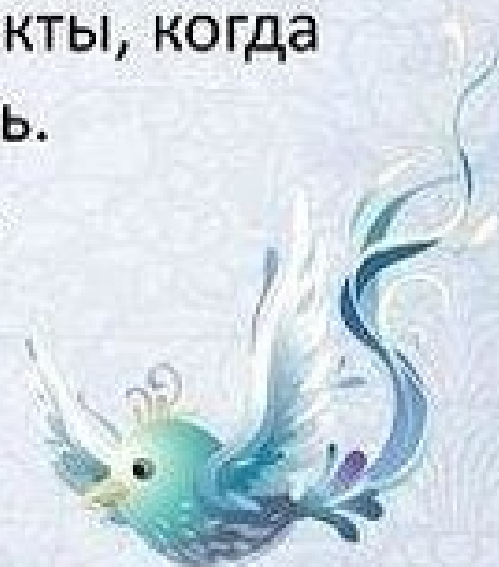


## ПОРАДУЙТЕ своего ребёнка...

- \* 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.







## 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.
- 



## 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?

