



Пам'ятка батькам для спілкування з дитиною

**Дорогі мамо і тато!
Для того, щоб я виріс здоровою
і щасливою людиною,
мені дуже потрібно,
щоб ви пам'ятали про те,
що для мене важливо
і необхідно вже зараз.**

*Практичний психолог
Галина Боковець
Тел. 095 621 8956*

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>

Любі мамо і тато!

- Любіть мене і не забувайте виражати свою любов (поглядом, посмішкою, дотиком). Любіть мене просто за те, що я є, і я стану ще кращим. Піклуйтеся про мене.
- Не бійтеся проявляти ваші батьківські вимоги до мене. Я повинен знати межі дозволеного.
- Не порівнюйте мене з іншими. Я маю право бути іншим, і я єдиний такий на всій землі, неповторний.
- Більше думайте про те, які почуття я переживаю, ніж про те, як я поведжуся. Часто моя поведінка залежить від мого емоційного стану.
- Я дуже вас люблю і завжди хочу, щоб Ви мене любили. Тому не засмучуйтеся, коли я дратуюся і злюся на вас, коли вередую або кричу. Мої відчуття, як і ваші, змінюються. Можливо, я хочу, щоб ви більше звертали на мене увагу.

Практичний психолог
Галина Боковець
Тел. 095 621 8956

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>

Любі мамо і тато!

- Не робіть для мене те, що я можу зробити сам.
Я відчуватиму себе маленьким і не захочу зростати.
Продовжуватиму вимагати, щоб ви обслуговували мене.
- Зайва увага моїм поганим звичкам, а особливо заборона, лише сприяють їх закріпленню. Краще допоможіть мені усвідомити, у чому їх шкода для мене.
- Ніколи не обзивайте мене. Це боляче ранить мене, здається, що я найгірший на світі і мені ні для чого робити щось добре. Тоді руйнуються всі мої надії, і я не вірю в себе. Це впливає на мою самооцінку. Як я зможу виправдати ваші очікування відносно мого майбутнього, якщо я так і не навчуся любити себе?
- Не бийте і не принижуйте мене. Я виросту і мститиму всьому світу, караючи себе і своїх дітей, роблячи вас нещасними. Мені не хочеться жити у злому і непривітному світі, тому не бийте мене зараз, від цього я не стану кращим.
- Пред'являйте вимоги, які відповідають моєму віку, тоді я зможу їх виконати.

Практичний психолог
Галина Боковець
Тел. 095 621 8956

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>

Любі мамо і тато!

- Дайте мені право на помилку і не примушуйте мене вважати, що мої помилки - злочини. Усі люди можуть помилятися. Ніхто не досконалий.
- Не вимагайте від мене пояснень щодо моєї поганої поведінки. Інколи я сам не знаю, чому зробив те або інше. Краще допоможіть мені усвідомити, чим це погано і чим шкодить мені і оточуючим.
- Знайдіть час і вислухайте мене. Інколи мені, дуже хочеться розповісти про себе і про мої проблеми.
- Не викликайте у мене відчуття провини і не говоріть: «Через тебе в моєму житті нічого не складається! Через тебе в домі лише сварки!». Адже я не відповідаю за проблеми дорослих.
- Пам'ятаєте, що я багато чого вчуся у вас і хочу бути схожим на вас.

Практичний психолог
Галина Боковець
Тел. 095 621 8956

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>

Любі мамо і тато!

- Не оберігайте мене від наслідків моєї діяльності. Мені необхідно вчитися на власному досвіді.
- Будьте зі мною щирими, завжди і у всьому: коли висловлюєте свої відчуття, коли слухаєте мене, коли робите зауваження та ін. Якщо схвалюєте - схвалюйте щиро. Радійте щиро. Якщо ви кажете і думаєте одне, а відчуваєте зовсім інше - я це бачу і відчуваю невпевненість у собі.
- Будьте готові сприймати мене як особу окрему від вас і не схожу на вас.
- За прояв моїх почуттів не хваліть і не лайте мене, допоможіть мені усвідомити, що почуття просто є, і відчувати їх може кожен, відчувати не забороняється і не соромно.
- Даруйте мені щодня хоча б півгодини часу свого життя, і хай ці півгодини належатимуть лише мені: ні про кого і ні про що не думайте в цей час, окрім мене. Цим ви заповните мій емоційний вакуум, і я буду твердо впевнений у тому, що ви мене любите, і я вам потрібний.
- Не робіть мені зауважень у присутності інших. Поговоріть зі мною про це наодинці.

Практичний психолог
Галина Боковець
Тел. 095 621 8956

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>