Дорогие мама и папа! Для того, чтобы я вырос здоровым и счастливым человеком мне очень нужно, чтобы вы помнили о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.

* Выражайте искренно и открыто свою любовь к ребёнку (взглядом, улыбкой, прикосновением).
* Не сравнивайте Вашего ребёнка с другими детьми. Ваш ребёнок имеет право быть другим и единственным, неповторимым.
* Больше думайте о том, какие чувства испытывает ребёнок. Часто поведение ребёнка зависит от эмоционального состояния.
* Ребенок Вас любит и всегда хочет быть любимым Вами. Поэтому не огорчайтесь, когда Ваш ребёнок раздражается и злится на Вас, когда капризничает или кричит. Это пройдёт. Возможно, ваш ребёнок просто хочет, чтобы Вы больше обращали на него внимание.
* Позволяйте Вашему ребёнку делать то, что он может сделать сам.
* Никогда не обзывайте ребёнка. Это больно ранит личность ребёнка, и подрывает веру в себя. Это влияет на его самооценку.
* Не бейте и не унижайте ребёнка. Он (Она) вырастет, и будет мстить всему миру, наказывая себя и своих детей, делая Вас несчастными.
* Предъявляйте требования, которые соответствуют возрасту Вашего ребёнка, тогда он сможет их выполнить.
* Дайте ребёнку право на ошибку и не заставляйте его считать, что его ошибки – это преступления. Все люди могут ошибаться.
* Найдите время и выслушайте ребёнка.
* Не вызывайте у ребёнка чувство вины и не говорите: «из-за тебя в моей жизни ничего не складывается! Из-за тебя в доме скандалы!». Ребенок не отвечает за проблемы взрослых.
* Помните, что ребёнок многому учится у Вас и хочет быть похожим на Вас.
* Будьте готовы воспринимать ребёнка как личность отдельную от Вас и не похожую на Вас. Он (Она), конечно, Ваш ребёнок, но он (она) не Ваша собственность.
* За проявление чувств не хвалите и не ругайте Ребёнка, помогите ему осознать, что чувства просто есть и испытывать их может каждый, чувствовать не запрещается и не стыдно.
* Проводите с ребёнком хотя бы полчаса времени в день. Этим Вы дадите понять ребёнку, что любите его и он Вам нужен.
* Не делайте замечаний ребёнку в присутствии других людей, потому что это унижает. Поговорите с ребёнком об этом наедине.