

### ***ВСЕГДА или хотя бы часто Говорите своему ребенку:***

Я люблю тебя.

- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
- Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
- Спасибо.
- Мне понравилось сегодня с тобой играть.
- Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой (что вы делали вместе).

### ***Рассказывайте:***

- Историю его рождения или усыновления.
- О том, как вы «нежничали» с ним, когда он был маленьким.
- Историю о том, как вы выбирали ему имя.
- О себе в его возрасте.
- О том, как встретились его бабушки и дедушки.
- Что иногда вам тоже сложно.
- Что когда вы держите его за руку и сжимаете ее три раза, это секретный код, который означает «люблю тебя».

### ***Слушайте:***

- На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
- Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, дела, и подумайте, насколько это для него важно.
- Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

### ***Спрашивайте:***

- Как думаешь, что будет, если ?
- Как ты думаешь, почему это случилось?
- О чем ты думаешь?
- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

### ***Выделите время:***

- Чтобы посмотреть на птиц.
- Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
- Ходить в какие-то места вместе.
- Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
- Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

### ***Порадуйте своего ребенка:***

- Выложите еду или закуску в форме смайлика.
- Играйте с ними на полу.
- Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
- Положите шоколад в блины.

### ***Отпускайте:***

- Чувство вины.
- Ваши мысли о том, как должно было быть.

•Вашу потребность быть правым.

*Отдавайте:*

- Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
- Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
- 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.
- Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку .

### **Как защитить своего ребенка**

1. Научите своего ребенка говорить «Нет» взрослому, от которого исходит опасность.
2. Научите своего ребенка сообщать вам, куда он идет, когда планирует вернуться и сообщать вам, " если планы изменились.
3. Старайтесь САМИ забирать ребенка из детского сада или школы. Если это будет кто-то другой, предупредите об это воспитателя или учителя.
4. Придумайте пароль для вашего ребенка и научите его не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если тот не знает пароль.
5. Научите вашего ребенка пользоваться телефоном. Номера домашнего телефона, и телефонов служб помощи он должен знать наизусть (01,02, 03)
6. Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год на случай, если он потеряется или будет похищен.
7. В случае, если ваш ребенок выезжает за границу, все документы для оформления загранпаспорта в паспортно-визовую службу предоставляйте самостоятельно без помощи посредников.
8. Будьте таким родителем, которому ребенок сможет рассказать обо всем, что с ним происходит.