

ПАМЯТКА ответственного РОДИТЕЛЯ



Я ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ И СВОЕМ НАСТРОЕНИИ

Я знаю, что моему ребёнку лучше всего со мной тогда, когда я в ресурсе и мне хорошо. Поэтому, как в самолёте – сначала обеспечьте кислородом себя – потом ребёнка. Я стараюсь уделять время тому, что приносит радость и даёт силы лично мне – чтобы взаимодействовать с ребёнком в хорошем настроении.



Я СТАРАЮСЬ НЕ СРАВНИВАТЬ МОЕГО РЕБЕНКА С ДРУГИМИ

Это очень непросто! Но когда мне хочется сказать "смотри, Петя уже может, а ты что?", вместо этого я говорю "Я вижу, что тебе не просто, но я уверен, что ты это сможешь, давай еще раз попробуем".



Я НАБЛЮДАЮ И ИССЛЕДУЮ СВОЕГО РЕБЕНКА

Я знаю, что он развивается в СВОЕМ темпе, я замечаю, в чём его особенности и позволяю ему быть таким, каков он есть.

Я УВАЖАЮ МНЕНИЕ И ВЫБОР МОЕГО РЕБЕНКА

Мой ребёнок станет самостоятельным и уверенным в себе, если с детства будет знать, что его мнение – ВАЖНО. Всегда, когда это возможно, я разговариваю с ним на равных.



У МОЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАНИЯ

Школа, кружки и секции – это важно. Но не менее важно для моего ребёнка иметь время на игру, общение и даже скуку. Так он учится принимать решения, слушать себя и быть самодостаточным.



Я ЗНАЮ, ЧТО ЛЮБОЕ МОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ПРИМЕР ДЛЯ РЕБЕНКА

Если я хочу, чтобы ребёнок делал по утрам зарядку, лучший способ этого добиться – самому с удовольствием ее делать каждый день. Ребёнок видит и копирует ВСЁ, что видит в моём поведении.



Я ЧЕСТНО И ОТКРЫТО ОБСУЖДАЮ ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ

У моего ребёнка бывают неудобные вопросы. Тогда я могу сказать, что мне сложно ответить сразу. Но я не создаю запретных тем для обсуждения, потому что знаю – именно это рождает открытость и уменьшает доверие.



Я ДОВЕРЯЮ СВОЕМУ РОДИТЕЛЬСКОМУ ЧУТЬЮ

Советы по воспитанию детей бывают разными, и иногда противоречат друг другу. Выбирая, что лучше для моего ребёнка, я думаю о нём и прислушиваюсь к себе, я знаю, что я лучший родитель для него.



Я – родитель