

Письмо родителям от ребёнка:

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.

1. Любите меня и не забывайте выражать свою любовь (взглядом, улыбкой, прикосновением). Любите меня просто за то, что я есть и я стану еще лучше.

2. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно это касается ваших родительских требований. Я должен знать границы дозволенного.

3. Не сравнивайте меня с другими. Я имею право быть другим и я единственный такой на всей земле, неповторимый.

4. Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего эмоционального состояния.

5. Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, когда капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Возможно, я хочу, чтобы вы больше обращали на меня внимания.

6. Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким и не захочу вырастать. Буду продолжать требовать, чтобы вы обслуживали меня.

7. Не обращайтесь слишком много внимания на мои дурные привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их осязаемый для меня вред.

8. Никогда не обзывайте меня. Это больно ранит меня, мне кажется, что я самый плохой на свете и мне ни к чему делать что-то хорошее. Тогда рушатся все мои надежды и я не верю в себя. Это влияет на мою самооценку. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

9. Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире, поэтому не бейте меня сейчас, от этого я не стану лучше.

10. Предъявляйте требования, которые соответствуют моему возрасту, тогда я смогу их выполнить.

11. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступления. Все люди могут ошибаться. Никто не совершенен.

12. Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, почему сделал то или иное. Лучше помогите мне осознать, чем оно плохо и чем оно вредит мне и окружающим.

13. Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о моих проблемах.

14. Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: "Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается! Из-за тебя в доме скандалы!". Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

15. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

16. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.

17. Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, когда слушаете меня, когда делаете замечания и пр. Если одобряете - одобряйте искренне. Радуйтесь искренне. Если вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое - я это вижу и испытываю смутение и неуверенность во всем.

18. Будьте готовы воспринимать меня как личность отдельную от вас и не похожую на вас.

19. За проявление моих чувств не хвалите и не ругайте меня, помогите мне осознать, что чувства просто есть и испытывать их может каждый, чувствовать не запрещается и не стыдно.

20. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса времени своей жизни, и пусть эти полчаса будут принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Этим вы заполните мой эмоциональный вакуум и я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен.

21. Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной об этом наедине.

22. Заботьтесь обо мне.