**Памятка родителям
(от сына или дочери)**

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

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

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

• 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.

• Никогда не обзывайте меня. Это больно ранит и тогда рушатся все мои надежды, я не верю в себя.

• Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными.

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

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

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

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

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

• Представляйте требования, которые соответствуют моему возрасту.

• Не делайте мне замечаний в присутствии других людей.

• Заботьтесь обо мне.