**Обращение к родителям**

**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 лучше.***

***2. Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту, и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире. Не бейте меня, от этого я не стану лучше.***

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

***4. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно это касается родительских требований. Мне нужно знать границы дозволенного.***

***5. Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я такой единственный на всей земле, неповторимый.***

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

***7. 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. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя.***

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

***9. Не обращайте слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.***

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

***11. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки – это 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 мной искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, когда слушаете меня, когда делаете замечания и пр. Если одобряете – одобряйте искренне. Если вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое – я это вижу и испытываю смятение и неуверенность во всем.***

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

***19. За проявление мною 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 своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и не о чем не думайте в это время кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.***

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

***22. Заботьтесь обо мне.***

***23. Помните, что я вас люблю, вы для меня самые главные люди на Земле.***