ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ

Дорогие папа и мама!

Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.

● **Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше**. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.

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

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

● **Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне**, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.

● **Не сравнивайте меня с кем бы то ни было**. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.

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

● **Никогда не унижайте меня**. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем 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?

● **Не делайте для меня того, что я могу сделать сам.** Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

● **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.

● **Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения**. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. **Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим**.

● **Найдите время и выслушайте меня.** Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни 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.

● **Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!»**, «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

● **Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания**… Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.

● **Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств**. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.

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

● Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые оставляют ребенка одного без присмотра в помещении, машине, на улице