

**«Школа  
активного  
родителя»**

# Шпаргалка для родителя

Воспитывайте  
своих детей  
с любовью

*Карточки - подсказки для мам*



Здоровая  
семья

# Шпаргалка для родителей

## Говорите своему ребенку:

1. Я люблю тебя.
2. Люблю тебя, не смотря ни на что.
3. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
4. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
5. Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня.  
Моя любовь всегда с тобой.
6. Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
7. Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.
8. Спасибо.
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
10. Моё любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.



# Шпаргалка для родителей

## Рассказывайте ребёнку:

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том как вы нежничали с ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает - люблю тебя.
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.



# Шпаргалка для родителей

## Показывайте ребёнку:

- 32. Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
- 33. Как свистеть в травинки.
- 34. Как тасовать карты, сделать веер/домик.
- 35. Как резать еду.
- 36. Как складывать белье.
- 37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
- 38. Привязанность к вашему супругу.
- 39. Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.



# Шпаргалка для родителей

Выделите время для  
своего ребёнка:

40. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
41. Чтобы посмотреть на птиц.
42. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
43. Ходить в какие-то места вместе.
44. Копаться вместе в грязи.
45. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
46. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.



# Шпаргалка для родителей

## Отдавайте:

55. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
56. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
57. Отвечайте взаимностью,  
когда ваш ребенок вас касается.
58. Настройте контакт, прежде чем что-то  
говорить (исправлять), чтобы ваш  
ребенок действительно вас услышал.
59. Давайте вашему ребенку возможность  
справится со своим недовольством (гневом, злостью),  
прежде чем оказать ему помощь.
60. Делайте ванну в конце длинного дня.
61. Выберите сами ваш любимый способ  
быть добрым к вашему ребенку.



# Шпаргалка для родителей

Отпускайте:

52. Чувство вины.

53. Ваши мысли о том,  
как должно было быть.

54. Вашу потребность быть правым.

