

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ ДЕТЕЙ!

Не балуйте нас.  
Вы нас этим портите.  
Совсем не обязательно  
предоставлять нам все,  
что мы просим. Мы  
просто Вас испытываем.

Не делайте за нас то,  
что мы в состоянии  
сделать сами.  
Мы можем продолжать  
использовать Вас  
в качестве прислуги.

Не давайте  
пустых обещаний -  
это подорвет  
нашу веру в Вас.

Не беспокойтесь о том, что  
мы мало времени проводим  
вместе. Для нас важно то,  
КАК мы его проводим.

Не требуйте от нас  
немедленных объяснений,  
зачем мы сделали то  
или иное. Мы часто  
сами не знаем  
почему так поступаем.

Мы чувствуем, когда Вам трудно и тяжело.  
Не прячьтесь от нас. Дайте нам возможность  
пережить все вместе с Вами. Если Вы  
доверяете нам, то и мы будем доверять Вам.

Не защищайте нас от  
последствий наших ошибок.  
Мы, как и Вы, учимся  
на собственном опыте.

Будьте  
последовательны!  
Не сбивайте  
нас с толку.

Не придирайтесь!  
Не вынуждайте нас защищаться!

Берегите нас!  
Забойтесь о нас!

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБАЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА, ОН - ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ - ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЕНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ - 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЖИЗНИ - ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ - СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА - ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА - СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

