

Пам'ятка батькам від дитини

1. Не розбещуйте мене, цим ви мене псуєте. Я дуже добре знаю, що не обов'язково надавати мені все, що я вимагаю. Я просто випробовую вас.
2. Не бійтеся бути вимогливими зі мною. Я надаю перевагу саме такому підходу. Це дозволяє мені визначитись.
3. Не покладайтесь на силу у стосунках зі мною. Це привчить мене до того, що зважати слід лише на силу. Я відгукнусь з більшою готовністю на ваші ініціативи.
4. Не будьте непослідовними. Це збиває мене з пантелику і змушує вперто намагатися у всіх випадках залишати останнє слово за собою.
5. Не давайте обіцянок, яких ви не можете виконати – це похитне мою віру у вас.
6. Не піддавайтесь на мої провокації, коли я кажу або роблю щось тільки для того, щоб роздратувати вас. А то надалі я намагатимуся досягти ще більших перемог.
7. Не засмучуйтесь занадто від моїх слів: «Я вас ненавиджу». Я не це маю на увазі. Я просто хочу, щоб ви пошкодували за тим, що мені зробили.
8. Не змушуйте мене почувати себе меншим, ніж я є насправді. Я відіграюся над вами за це, ставши «плаксою».
9. Не робіть для мене і за мене те, що я у змозі зробити сам: я використовуватиму вас як обслугу.
10. Не дозволяйте моїм «поганим звичкам» притягувати до мене надмірну частку вашої уваги. Це тільки надихне мене на їх продовження.
11. Не нарікайте на мене у присутності сторонніх людей. Я зверну більше уваги на ваше зауваження, якщо ви скажете мені все спокійно віч-на-віч.
12. Не намагайтеся обговорювати мою поведінку у самий розпал конфлікту. За деякими об'єктивними причинами мій слух притупляється в цю мить, а бажання співпрацювати з вами зникає. Буде нормально, якщо ви зробите певні кроки, але давайте поговоримо про це пізніше.
13. Не намагайтеся читати мені нотації. Ви будете здивовані, дізнавшись, що я чудово розумію, що таке «добре» і «погано».
14. Не змушуйте мене відчувати, що мої провини – смертельний гріх: я повинен навчитися робити помилки без відчуття, ніби я ні на що не придатний.
15. Не вимагайте від мене пояснень, навіщо я це зробив: я інколи сам не розумію, чому чиню так, а не інакше.
16. Не піддавайте надто великому іспитові мою чесність: заляканий, я легко перетворюся на брехуна.
17. Не забувайте, що я люблю експериментувати: саме так я пізнаю світ, тому, будь ласка, змиріться з цим.
18. Не захищайте мене від наслідків моїх власних помилок: я вчуся на власному досвіді.
19. Не намагайтесь здихатись мене, коли я ставлю відверті запитання: якщо ви не будете давати на них відповіді, я шукатиму інформацію «на стороні».
20. Ніколи не натякайте, що ви – досконалі і безгрішні: це дає мені відчуття марності спроб зрівнятися з вами.
21. Нехай мої страхи не викликають у вас надмірного хвилювання, інакше я буду лякатися ще більше: покажіть мені, що таке мужність.

22. Не забудьте, що я не можу успішно розвиватися без розуміння і підбадьорювання, але похвала, коли вона чесно отримана, іноді все ж забувається, а прочуханка, здається ніколи.

23. Не забувайте поділитися зі мною своїми досягненнями і невдачами, тоді і я відкриватиму вам свої таємниці, чекатиму вашої поради, підтримки.

24. Ставтеся до мене так, як ви ставитеся до своїх друзів. Тоді я також стану вашим другом. Я вчуся, наслідуючи приклади, а не під впливом критики. І крім того, я вас так сильно люблю. Будь ласка, ставтеся до мене з такою ж любов'ю.

Сім батьківських заповідей

1. Не вважайте дитину своєю власністю – вона Божа.

2. Любіть її такою, як вона є, навіть якщо вона не надто талановита, не в усьому досягає успіху.

3. Не очікуйте, що вона виросте саме такою, якою хочете ви, - допоможіть їй стати собою.

4. Запам'ятайте: найголовніший ваш обов'язок – розуміти й втішати. Ви - не суддя, не приклад для наслідування, а людина, на грудях якої можна виплакаться і у п'ять, і в п'ятдесят років.

5. Не переймайтесь, якщо не можете чогось зробити для сина чи дочки. Найгірше, якщо можете, але не робите.

6. Усвідомте: для дитини зроблено замало, якщо зроблено не все.

7. Не очікуйте на вічну вдячність: ви дали життя, своїй дитині, вона віддячить вашим онукам.

Як знизити напругу у дитини перед іспитами

1. Допоможіть дитині усвідомити те, що кількість балів не є ідеальним виміром її можливостей.

2. Націлюйте дитину на позитивний результат.

3. Створіть дитині сприятливі, доброзичливі, комфортні умови напередодні іспиту.

4. Підбадьорюйте дитину, хваліть її за те, що вона робить добре.

5. Частіше говоріть дитині, що ви вірите в неї, у її сили й можливості, що в неї все вийде.

6. Забезпечте оптимальний режим дня дитини, щоб запобігти її перевтомі: допоможіть раціонально розподілити час між підготовкою та відпочинком, щоб уникнути перевтоми.

7. Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивної розумової напруги їй необхідна різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як, сир, горіхи, курага і т.п., стимулюють роботу головного мозку.

8. Не критикуйте дитину після іспиту.

9. Напередодні іспитів забезпечте повноцінний відпочинок. Дитина повинна виспатись.