

Дорогі мамо і тату! Для того щоб я виріс здоровою і щасливою людиною, мені дуже потрібно, щоб ви пам'ятали про те, що для мене важливо і необхідно вже зараз.

1. Любіть мене і не забувайте виражати свою любов (*поглядом, усмішкою, дотиком*). Любіть мене просто за те, що я є, - і я стану ще кращим.
2. Не бійтеся проявляти ваші батьківські вимоги до мене. Я повинен знати межі дозволеного.
3. Висувайте вимоги, які відповідають моєму віку, тоді я зможу їх виконати
4. Не робіть для мене те, що я можу зробити сам. Я відчуватиму себе маленьким і не захочу зростати. Продовжуватиму вимагати, щоб ви обслуговували мене.
5. Не порівнюйте мене з іншими. Я маю право бути іншим, і я єдиний такий на всій землі, неповторний.
6. Більше думайте про те, які почуття я переживаю, ніж про те, як я поведжуся. Часто моя поведінка залежить від мого емоційного стану.
7. Я дуже вас люблю і завжди хочу, щоб ви мене любили. Тому не засмучуйтеся, коли я дратуюся і злюся на вас, коли вередую або кричу. Можливо, я хочу, щоб ви більше звертали на мене увагу.
8. Знайдіть час і вислухайте мене. Інколи мені дуже хочеться розповісти про себе і про мої проблеми
9. Не звертайте надто багато уваги на мої погані звички. Зайва увага, а особливо заборона, лише сприяють їх закріпленню. Краще допоможіть мені усвідомити, у чому їх шкода для мене.
10. Ніколи не обзивайте мене. Це боляче ранить мене, здається, що я найгірший на світі і мені ні для чого робити щось хороше. Тоді я не вірю в себе. Це впливає на мою самооцінку.
11. Не бийте і не принижуйте мене. Я виросту і мститиму всьому світу, караючи себе і своїх дітей, роблячи вас нещасними. Мені не хочеться жити у злomu і непривітному світі, тому не бийте мене зараз, від цього я не стану кращим.
12. Дайте мені право на помилку і не заставляйте мене вважати, що мої помилки - злочини. Усі люди можуть помилятися. Ніхто не досконалий. Мені необхідно вчитися на власному досвіді.
13. Не вимагайте від мене пояснень щодо моєї поганої поведінки. Інколи я сам не знаю, чому зробив те або інше. Краще допоможіть мені усвідомити, чим це погано і чим шкодить мені і оточуючим.
14. Пам'ятайте, що я багато чого вчуся у вас і хочу бути схожим на вас.
15. Не робіть мені зауважень у присутності інших. Поговоріть зі мною про це наодинці.
16. Даруйте мені щодня хоча б півгодини часу свого життя, і хай ці півгодини належатимуть лише мені: ні про кого і ні про що не думайте в цей час, окрім мене. Цим ви заповните мій емоційний вакуум, і я буду твердо впевнений у тому, що ви мене любите і я вам потрібний.