**Памятка родителю от ребенка**

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю Вас.

- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться можно только с силой. С большей готовностью я откликнусь на ваши инициативы.

- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово за собой в каждом случае.

- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.

- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас. Другими словами, я пытаюсь достигать таким способом еще больших «побед».

- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне больно.

- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.

- Не делайте меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится минимальным. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом позже.

- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, «что такое хорошо и что такое плохо».

- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки.

- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

- Не проецируйте и не перекладывайте ваши проблемы на меня: у меня своих невпроворот.

- Не требуйте от меня больше, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что ваша любовь зависит всецело от моих достижений: если получил хорошую отметку, то мы тебя любим, если плохую – отвергаем. Не торгуйте святым чувством.

- Давайте мне простор для выбора, создавайте условия для того, чтобы я имел свободу выбора и выбирал самостоятельно.

- Не делайте меня ответственным за все: я отвечаю лишь за свои поступки.

- Просто любите меня таким, каков я есть. Я отвечу тем же.

Ведущий научный сотрудник ФГУ «Московский НИИ психиатрии Росздрава», кандидат медицинских наук Кожинова Татьяна Анатольевна.