1. Когда ребёнок проснётся, скажите ему «Доброе утро!» и не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.
2. Не расставайтесь с ребёнком в ссоре. Сначала помиритесь с ним, а потом идите по своим делам.
3. Когда ребёнок выходит из дому, обязательно скажите ему: «Не торопись, будь осторожен».
4. Когда ругаете ребёнка, не употребляйте выражений «Ты всегда...», «Ты вообще...». Ребёнок вообще и всегда хороший, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и нужно говорить.
5. Когда раздражены, начните говорить с ребёнком тихо, еле слышно. У многих раздражение сразу проходит.
6. Когда устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуясь, вы учите их жаловаться, а не жалеть.
7. В спорах с сыном или дочерью иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Многие из тех, кто работает с психотерапевтом, с удивлением узнают, что их проблемы — [результат](https://www.sport-express.ru/zozh/health/reviews/detskie-psihologicheskie-travmy-kak-problemy-vzroslyh-svyazany-s-detstvom-2060508/) негативных, ограничивающих установок, полученных в детстве от родителей. Часто близкие взрослые хотят защитить ребенка от бед, но не знают, как правильно подобрать слова, чтобы не навредить своими советами.

Клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт Дарья Яушева рассказала, какие советы действительно следует дать ребенку, чтобы он смог правильно понять их, вас и, самое главное, себя.

**Слушай и выбирай себя**

Если вы умеете заботиться о себе, слышать себя, рефлексировать, то становитесь гибким, вам проще адаптироваться к переменам. Одновременно вы более открыты и к чувствам других. Но об этом отдельно.

**Уважай чувства и потребности других людей**

Они имеют право не соглашаться и так же выбирать себя. Взаимное уважение создает пространство для близости.