

**Пожалуйста,
любимые мои
мама и папа,
услышьте и
поймите меня!**



*Государственное учреждение
«Центр социального обслуживания
населения Слонимского района»
г. Слоним,
ул. 17 Сентября, д.11*

*Отделение комплексной поддержки в
кризисной ситуации
8 (01562) 6 64 87
80447774085*

*Директор
8 (01562) 6 64 89*

*Телефон областной службы экстренной
психологической помощи 170
Круглосуточно, анонимно.*

*Телефон экстренной психологической
помощи в г. Слоним
2-59-77 – с 8.00 до 9.00, анонимно*

*Телефон для экстренного заселения в
кризисную комнату
8-044-777-40-85, круглосуточно*

**Государственное учреждение «Центр
социального обслуживания населения
Слонимского района»**

**Дорогие
мама и папа!**



**Я вас очень люблю и хочу
быть рядом с вами всегда,
но мне очень нужно, чтобы
вы помнили о том, что для
меня важно и необходимо
уже сейчас:**

1. Любите меня и не забывайте выражать свою любовь (взглядом, улыбкой, прикосновением). Любите меня просто за то, что я есть и я стану еще лучше.

2. Не сравнивайте меня с другими. Я имею право быть другим, и я единственный такой на всей земле, неповторимый.

3. Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего эмоционального состояния.

4. Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, когда капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Возможно, я хочу, чтобы вы больше обращали на меня внимания.

5. Никогда не обзывайте меня. Это больно ранит меня, мне кажется, что я самый плохой на свете и мне ни к чему делать что-то хорошее. Тогда рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Это влияет на мою самооценку. Как я смогу

оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

6. Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту, и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире, поэтому не бейте меня сейчас, от этого я не стану лучше.

7. Предъявляйте требования, которые соответствуют моему возрасту, тогда я смогу их выполнить.

8. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступления. Все люди могут ошибаться. Никто не совершенен.

9. Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о моих проблемах,

10. Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: "Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается! Из-за тебя в

доме скандалы!". Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

11. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

12. Будьте готовы воспринимать меня как личность отдельную от вас и не похожую на вас.

13. Дарите мне каждый день хотя - бы полчаса времени своей жизни, и пусть эти полчаса будут принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Этим вы заполните мой эмоциональный вакуум, и я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен.

14. Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной об этом наедине.

15. Заботьтесь обо мне.