



МАМАМ І ТАТАМ — ПРО МАМ І ТАТ

БУТИ БАТЬКАМИ — ЦЕ НЕ ПРО ІДЕАЛЬНІСТЬ. ЦЕ ПРО ЛЮБОВ, ТЕРПІННЯ, НЕДОСПАНІ НОЧІ І МАЛЕНЬКІ ПЕРЕМОГИ ЩОДНЯ.

ІНОДІ ВАРТО ПРОСТО ЗУПИНИТИСЯ, ВДИХНУТИ І НАГАДАТИ СОБІ: ВИ — ДОСТАТНЬО ХОРОШІ БАТЬКИ.



ВИ — ТЕЖ ЛЮДИ, НЕ ЛИШЕ БАТЬКИ

Маєте право на втому, на «нічого не хочу», на какао замість вечері й на кілька хвилин тиші. Відпочивший дорослий — спокійна дитина.

НЕ ЗМАГАЙТЕСЯ, ХТО КРАЩІЙ — МАМА ЧИ ТАТО

Дитині потрібні обидва: і мамина ніжність, і татова впевненість. Не доповнюйте — а допомагайте одне одному.



РОЗМОВЛЯЙТЕ — НЕ ТІЛЬКИ З ДИТИНОЮ, А Й МІЖ СОБОЮ

Сім'я — це команда. А в команді важливо чути, домовлятися, іноді жартувати, а не звинувачувати.

ІДТРИМУЙТЕ СЕБЕ, ЯК ПІДТРИМУЄТЕ ДИТИНУ

Ви хвалите дитину за спробу? — похваліть себе за терпіння. Дитина вчиться любові до себе, спостерігаючи, як ви ставитеся до себе.



НЕ НАМАГАЙТЕСЯ БУТИ «ІДЕАЛЬНИМИ»

Ідеальні батьки існують тільки у книжках. А от живі, теплі, щирі — саме ті, кого діти запам'ятовують на все життя.

СЛУХАЙТЕ, НАВІТЬ КОЛИ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ВЖЕ ВСЕ ЗНАЄТЕ

Іноді дитина не хоче поради — вона хоче, щоб її просто вислухали. Слухати — це теж форма любові.

ЗНАХОДЬТЕ РАДІСТЬ У ПРОСТОМУ

Сміх на кухні, спільна вечеря, перегляд старих фото — це те, що формує відчуття дому, безпеки й тепла.



І ГОЛОВНЕ — НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО СЕБЕ

Щасливі батьки — найкраща профілактика дитячих тривог. Любіть не лише дитину — любіть життя, у якому вона з'явилася.



БАТЬКІВСТВО — ЦЕ НЕ ЗМАГАННЯ ЗА ДОСКОНАЛІСТЬ.
ЦЕ ШЛЯХ ЛЮБОВІ, ПОМИЛОК І ЗРОСТАННЯ — РАЗОМ ІЗ
ДИТИНОЮ.