**Укрепление взаимоотношений**

**Практические предложения о том, что могут сделать родители**

**А. Поддержка и понимание (50 советов)**

1. Когда ты рядом, мне так хорошо!
2. Когда я вижу тебя, ты все хорошеешь! Продолжай так же!
3. Задержись на секунду, я позвоню в журнал "Спорт" — пусть они сфотографируют тебя!
4. Ты выглядишь великолепно! Это так хорошо!
5. Так приятно смотреть на тебя!
6. Ты выглядишь лучше всех!
7. Ты такой умный!
8. Ты потрясающе изменился!
9. Это так идет тебе!
10. Ты для нас — радость!
11. Я никогда не мог сделать этого в твоем возрасте.
12. Я повешу это на стену на работе, чтобы постоянно смотреть.
13. Ты прекрасно это сделал.
14. Это потрясающе!
15. Ты всегда даешь мне прекрасный урок!
16. Ни у кого нет таких прекрасных детей, какими являетесь вы.
17. Ты для меня много значишь — и с каждым днем — еще больше.
18. Продолжай в том же духе и однажды ты станешь чемпионом.
19. Мне действительно так приятно быть с тобой вместе.
20. Какие у тебя достижения!
21. Тот, с кем ты соединишь свою жизнь, будет счастлив.
22. Мама и я так гордимся, что мы твои родители.
23. Следовало бы сообщить об этом в правительство — президент должен знать об этом!
24. Какие высокие результаты!
25. Я так люблю твою улыбку!
26. Это сказочно!
27. Правильно делаешь! Продолжай так же!
28. Ты так помогаешь мне. Спасибо тебе.
29. Ты обязательно справишься с этим.
30. Бог - в самом деле, волшебник — подарил нам такого ребенка, как ты, нам — самым простым родителям.
31. Как бы я хотел уметь делать это так же, как ты!
32. Я всегда буду гордиться тобой.
33. Потрясающе!
34. Я знаю, что ты много потрудился. Прекрасная работа!
35. Ты — самый лучший.
36. Ты, в самом деле, знаешь, как надо это делать. Великолепно!
37. Мне так нравится, как ты смеешься.
38. Ты — прекрасен!
39. Удивительно! Как ты это сделал?
40. У меня от восторга перехватывает дыхание!
41. Ты не перестаешь меня удивлять.
42. Мне, в самом деле, нравится это!
43. Сенсационно!
44. Абсолютно превосходно!
45. Я всегда верю в тебя.
46. Великолепно! Именно так надо делать это!
47. Ты все более и более растешь!
48. Фантастично!
49. Ты даешь мне так много счастливых минут!
50. Я люблю тебя!

**Б. Укрепление воспоминаний**

Соберите в одну папку удостоверения, дипломы, награды, вырезки и другие вещи, которые сохранились у вас и свидетельствующие о счастливых моментах из жизни ваших детей. Отдайте их детям до вашей смерти.

1. Соберите в папку все письма и открытки, которые ваши дети посылали вам на протяжении многих лет. Иногда, когда они навещают вас, покажите их им. Пусть они знают, как вам дороги эти воспоминания. Обратите их внимание на некоторые из них, которые вам особо дороги.
2. Подготовьте фотоальбом, рассказывающий о жизни каждого вашего ребенка, сделайте подписи под каждой фотографией. Подарите такие альбомы вашим детям и внукам.
3. Составьте из отрывков видеофильм о наиболее приятных моментах в вашей семейной жизни. Покажите этот фильм, когда соберется вся семья. Сделайте копии этого фильма для детей и внуков.
4. Иногда, когда вы отдыхаете со своими взрослыми детьми, попросите их рассказать вам о трех наиболее счастливых моментах их детства, которые они помнят, трех самых печальных моментах, трех моментах, когда они были очень огорчены и т.д. Это может стать прекрасным временем, когда вы вместе посмеетесь, поплачете и исцелитесь.

**В. Особые праздники.**

**Предложения:**

1. Подросток получает свои права водителя автомашины.
2. Маленький ребенок сам первый раз одевается.
3. Сын или дочь получают продвижение в работе.
4. Внук или внучка впервые участвуют в музыкальном выступлении
5. Футбольная команда внука одерживает победу.
6. Дата, когда у вас дома впервые появился кот.
7. Дата, когда вы переехали в этот дом.
8. Дата, когда последний ваш ребенок покинул дом.
9. Хорошие результаты вашего медицинского обследования.
10. Выплата кредита за ваш дом.
11. Ваш внук стал взрослым.
12. Первый день весны.
13. Яркий закат.
14. Ребенок получил премию за работу.
15. День рождения вашей собаки.
16. Первый снегопад.

**Г. Разговор и смех.**

Найдите возможность собраться вместе на обед или ужин, или просто посидеть у костра на природе, поговорить и посмеяться вместе. Вот несколько идей, о чем можно поговорить и посмеяться.

1. Зажгите свет над обеденным столом, и пусть каждый займет то место, которое он обычно занимал за этим столом.
2. Сядьте за столом потеснее, чтобы чувствовать близость друг друга.
3. Приготовьте особые картинки и положите на тарелку каждому. Пусть каждый просмотрит их, и повеселитесь все вместе.
4. Положите коробку для вопросов на стол. Пусть дети и внуки положат туда свои вопросы, а дедушка и бабушка пусть ответят на них и расскажут какие-то эпизоды из своей жизни, когда они были молодыми, или другие истории.
5. Заведите кувшин для благодарностей. Пусть каждый положиттуда свою записку с благодарностью друг другу и когда кувшин будет полон, то после ужина, когда все усядутся кругом около камина, пусть каждый вынет по одной записке и прочтетвслух одну благодарность за другой до тех пор, пока все они будут прочтены.
6. Пусть каждый принесет какой-то предмет, который напоминал бы ему о чем-то, за что он хочет выразить благодарность. Когда члены семьи будут приходить, пусть положат этот предмет в корзину. Затем каждый расскажет, почему этот предмет вызывает в нем чувство благодарности.
7. Организуйте семейный вечер в конце года и в начале года. Попросите каждого члена семьи рассказать о каких-то трехвещах или случаях, случившихся в прошедшем году, которые ему особенно запомнились:

Три вещи, которым я научился в этом году:

* 3 вещи, за что я благодарен...
* 3 глупости, которые я совершил...
* 3 памятных телефонных звонка
* 3 вещи, которыми я горжусь
* 3 смешные вещи, которые я сделал
* 3 решения, которые я принял
* 3 желания, которые я имею
* 3 вещи, которые я смог завершить
* 3 друга, которых я приобрел
* 3 места, куда я ходил
* 3 вида спорта, которыми я наслаждался
* 3 вещи, которые раздражают меня
* 3 вещи, о которых я сожалею
* 3 человека, которых я люблю
* 3 моих любимых животных
* 3 самых любимых кушанья, которые я ел
* 3 эпизода, которые произошли со мной
* 3 вещи, которые удивили меня
* 3 книги, которые я прочитал
* 3 моих любимых песни
* 3 вещи, которые я сделал очень хорошо
* 3 самых трудных дела, которые я сделал
* 3 самых радостных дня
* 3 самые интересные телевизионные передачи
* 3 вещи, которые особенно нравятся мне в моих родителях

**Д. Письменные послания.**

1. Напишите особую записку для каждого ребенка, внука или внучки по случаю дня рождения. Перечислите все, что вам нравится, и за что вы цените их.
2. Приготовьте для каждого ребенка шарики. В каждый шарик поместите записки со словами любви и поддержки, напишите приятные слова каждому. Когда шарики лопнут, они прочтут эти записки.
3. Положите записки со словами вашей любви под подушку детям или под тарелку для завтрака.
4. Развесьте маленькие плакатики, приветствующие их возвращение после путешествия или из больницы или просто приветствующие их по случаю их достижений.
5. Оставьте ваши записки у них на письменном столе или тумбочке.
6. Пошлите открытку или письмо со словами вашей любви.

**Е. Ваше присутствие.**

1. бракосочетание
2. день рождения
3. посвящение детей
4. юбилеи
5. праздники
6. празднование победы
7. выздоровление
8. эмоциональные испытания
9. концерты
10. спортивные соревнования
11. крещение
12. окончание учебного заведения
13. рождение детей
14. смерть
15. переезд в новый дом
16. школьные программы и игры