Уважаемые родители!

**Для развития родительской осознанности:**

1. Старайтесь лучше узнать и понять самого себя;
2. Старайтесь лучше узнать и понять своего ребёнка;
3. Будьте гибким в отношениях с близкими;
4. Принимайте своих детей безусловно;
5. Стремитесь к любви, а не к идеалу;
6. Учитесь принимать свои чувства и чувства детей;
7. Обращайтесь за помощью, когда трудно;
8. Помогайте другим людям, когда есть ресурс;
9. Будьте на стороне ребёнка;
10. Растите и развивайтесь вместе с ребенком

