



## *Меморандум от Вашего ребёнка*

1. Любите меня таким, каков я есть.  
Я —это Я, и это прекрасно.
2. Не применяйте силу в отношениях со мной.  
Иначе это научит меня думать, что сила—это всё.
3. Не будьте непоследовательными. Это сбивает  
меня с толку.
4. Не давайте невыполнимых обещаний. Это подорвёт моё доверие к Вам.
5. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я нарочно говорю и делаю вещи,  
огорчающие Вас. Просто мне не хватает Вашего внимания.
6. Не огорчайтесь так сильно, когда я говорю: «Я ненавижу Вас». В  
действительности я этого не имею в виду, но я хочу, чтобы Вы пожалели о  
том, что Вы сделали по отношению **ко мне**.
7. Не заставляйте меня чувствовать себя меньше, чем я есть на самом деле.
8. Не делайте за меня то, что я могу сделать сам.
9. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. Я приму эти  
замечания, если Вы спокойно поговорите со мной наедине.
10. Не пытайтесь обсуждать моё поведение в пылу конфликта, давайте сделаем  
это не сейчас, а позже.
11. Не пытайтесь поучать меня. Вы удивились бы, узнав, как прекрасно я знаю,  
что такое «хорошо», и что такое «плохо».
12. Не заставляйте меня считать, что мои ошибки—преступление. Я должен  
научиться делать ошибки, не считая при этом, что я никуда не гожусь.
13. Не придирайтесь и не ворчите. В противном случае мне придётся  
притвориться глухим, чтобы как-то защититься.

14. Не забудьте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я учусь, поэтому примиритесь, пожалуйста, с этим.
15. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
16. Никогда не считайте, что извиниться передо мной—ниже Вашего достоинства. Прямое и честное извинение вызывает у меня удивительное теплое чувство по отношению к Вам.
17. Не забывайте, что мне необходимы понимание и поддержка. Счастье —это когда тебя понимают, не так ли?
18. Относитесь ко мне так, как Вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже буду Вашим другом.