



Dobre Słowo na dziś!

Zwróć uwagę na to, czego dzieci nam nie mówią

*Nie krzycz na mnie. Boję się wtedy Ciebie i myślę, że skoro
na mnie krzyczysz to ze
mną musi być coś nie tak.*

*2. Słuchaj mnie. Kiedy opowiadam Ci o tym, co dla mnie
ważne, patrz mi w oczy.
Czuję wtedy, że ja i moje sprawy są dla Ciebie ważne.*

*3. Pozwól mi dorastać w moim własnym tempie. Nie
zmuszaj mnie do robienia
rzeczy, na które jeszcze mam czas. Pamiętaj, że jestem
dzieckiem i najłatwiej
odkrywam świat poprzez zabawę.*

4. Uwielbiam, kiedy spędzasz ze mną czas. Jesteś w dobrym humorze, bawisz się ze mną, śmiejemy się i tworzymy piękne wspomnienia, do których jako dorośli będę z przyjemnością wracał.

5. Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników. Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.

6. Przytul mnie kiedy jest mi smutno. Pozwól mi płakać. Nie mów mi, że chłopcy nie płaczą, że jestem beksą i że powinienem być w dobrym nastroju. Moje uczucia są prawdziwe. Tak samo jak Twoje.

7. Naucz mnie dbania o swoje potrzeby. Wyśpij się, odpocznij, realizuj swoje zainteresowania, spotykaj się z przyjaciółmi. Pokaż mi, że bycie rodzicem i spędzanie czasu z dzieckiem może być źródłem radości. Naprawdę nie chcę widzieć jak cierpisz i poświęcasz się dla mnie, a później jesteś zdenerwowany i sfrustrowany. Martwię się wtedy, że to przeze mnie.

8. Bądź przy mnie kiedy się boję. Nie wyśmiewaj się z moich dziecięcych lęków.

Powiedz mi, że też kiedyś bałeś się ciemności i pozwól mi trzymać latarkę przy poduszce.



9. Kochaj mnie dlatego, że jestem. Nie dlatego, że szybko
biegam, recytuję wiersze i
jestem „grzeczny”. Kochaj mnie także wtedy kiedy
popęlniam błędy i potrzebuję
Twojego wsparcia. Potrzebuję być pewny, że kochasz mnie
także wtedy kiedy coś mi
nie wyjdzie.

10. Okazuj miłość swojemu partnerowi/partnerce . To od
Was uczę się rozwiązywania
konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz
zrozumienia czym jest
prawdziwa miłość.

11. Pamiętaj, że najprawdopodobniej przejmę Twoje
przekonania o mnie samym, o
innych ludziach, o życiu . Znajdź czas, aby zastanowić się,
czy Twoje przekonania są
prawdziwe i czy będą mi służyć. Jeżeli myślisz, że ludzie są
źli i wykorzystują innych,
w życiu będzie mi trudniej i będę nieufny.

12. Wiem, że kochasz mnie i starasz się dla mnie ze
wszystkich sił. Pokaż mi, że
gorsze dni i drobne potknięcia są częścią życia . Wyciągnij
wnioski, zadbaj o swoje
samopoczucie i wybacz sobie. Dzięki temu nauczę się
reagować podobnie.

13. Uśmiechaj się do mnie. Twój szczery uśmiech działa na
mnie kojąco. Czuję się
wtedy bezpieczny i kochany.

Opracowane na podstawie: Pracownia Dobrych Relacji Patrycja Juszkat