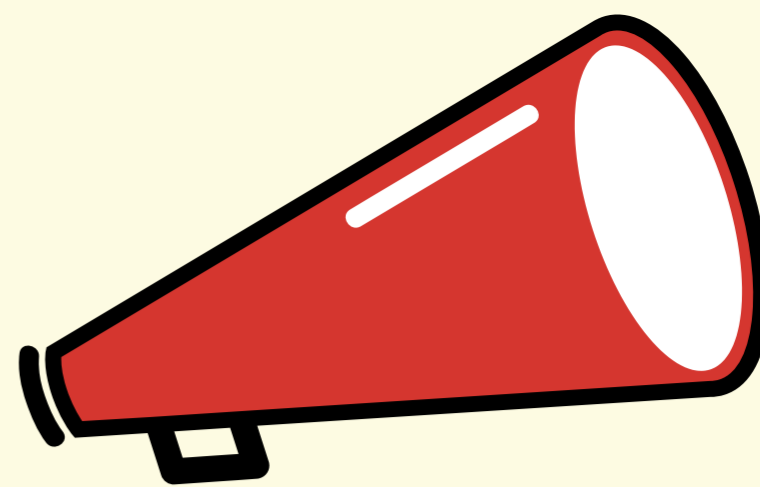


# MAMO, TATO



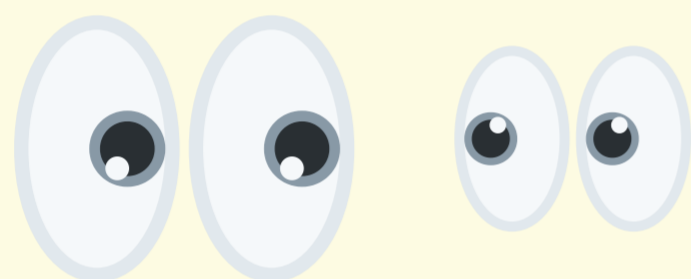
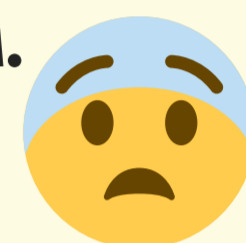
## CHCĘ CI POWIEDZIEĆ...

1. ZŁOSZCZĘ SIĘ, KIEDY MI CZEGOŚ ODMAWIASZ, ALE PRZECIEŻ WIEM DOSKONALE, ŻE NIE WSZYSTKO MOGĘ MIEĆ. CZASEM CHCĘ WYPRÓBOWAĆ NASZYCH WZAJEMNYCH GRANIC. TAKI PSIKUS



2. KIEDY JESTEŚ SŁOWNY I KONSEKWENTNY CZUJĘ GRUNT POD NOGAMI I ODDYCHAM GŁĘBOKO, BO WIEM, ŻE JESTEŚ PRZY MNIE.

3. CZASEM ZDARZA SIĘ, ŻE POWIEM, ŻE CIĘ NIENAWIDZĘ ALBO CIĘ NIE KOCHAM. NIE O TO MI CHODZI, WTEDY CZEGOŚ TAK BARDZO, BARDZO CHCĘ A TY MÓWISZ, ŻE NIE MOGĘ I NIE WIEM JAK SOBIE INACZEJ Z TYM PORADZIĆ.



4. KIEDY UPOMINASZ MNIE PRZY KIMŚ, TO SPALAM SIĘ ZE WSTYDU I CIĘ NIE SŁUCHAM. TWOJE SŁOWA BĘDĄ MIAŁY DLA MNIE WIĘKSZE ZNACZENIE, JEŚLI POWIESZ MI TO SPOKOJNIE W CZTERY OCZY.

5. POZWÓL MI DOŚWIADCZAĆ ŚWIATA I SPRAWDZAĆ, CO JUŻ UMIEM. POTRZEBUJĘ TEGO DO ROZWOJU.



6. PRZYMKNIJ CZASEM OKO, KIEDY POPEŁNIAM BŁĘDY. JEŚLI SŁYSZĘ CIĄGLE, ŻE ROBIĘ COŚ ŹŁE, TO PRZESTAJE SŁUCHAĆ.

7. JAK MI COŚ OBIECujesz, TO ZAWSZE, ALE TO ZAWSZE DOTRZYMUJ SŁOWA, MAM ŚWIETNĄ PAMIĘĆ. PO CO OBIECYWAĆ, A POTEM TEGO NIE ROBIĆ?



8. W TAJEMNICY CI POWIEM - BĄDŹ KONSEKWENTNY. TO TAKI KOMPAS DLA MNIE MIMO, ŻE NIE ZAWSZE CHCĘ IŚĆ TAM, GDZIE TY. POTRZEBUJĘ JEDNAK GRANIC.

9. CIESZ SIĘ, KIEDY CIĘ PYTAM O WSZYSTKO. DAJ MI SIĘ WYPOWIEDZIEĆ D O KOŃCA - WTEDY CZUJĘ SIĘ WAŻNY I WIEM, ŻE MOGĘ CI UFAĆ.



10. JA TEŻ MAM SWOJE STRACHY, TAK JAK TY, PRAWDA? JESTEM JESZCZE MAŁY, WIĘC WYDAJĄ MI SIĘ JESZCZE WIĘKSZE. POMÓŻ MI ZNALEŹĆ NA NIE SPOSÓB, A NIE UMNIEJSZAJ ICH WIELKOŚCI.

11. UCZYSZ MNIE PRZEPRASZAĆ INNYCH, WIĘC TY TEŻ MNIE PRZEPROŚ, KIEDY TRZEBA, PROSZĘ. DZIĘKI TEMU WIEM, ŻE TO MA SENS I ŻE MNIE KOCHASZ.



12. BĄDŹ PRAWDZIWY I AUTENTYCZNY, A NIE JAK TERMINATOR. JA POPEŁNIAM BŁĘDY I TO AKCEPTUJESZ - CHCĘ WIEDZIEĆ, ŻE TY TEŻ TAK MASZ.

# KIEDY PRZYCHODZI WIELKA ZŁOŚĆ

## 1. ZAAKCEPTUJ MOJE EMOCJE

KIEDY SIĘ ZŁOSZCZĘ, CHCĘ USŁYSZEĆ: ROZUMIEM, ŻE SIĘ ZŁOŚCISZ, TO PRAWDA, ŻE TO NIESPRAWIEDLIWE, JESTEŚ WŚCIEKŁY, PONIEWAŻ...

## 2. ZACHOWAJ SPOKÓJ I BĄDŹ PRZY MNIE

TO DLA MNIE TAKŻE TRUDNE PRZEŻYCIE

## 3. ZADBAJ O NASZE BEZPIECZEŃSTWO

## 4. POSTARAJ SIĘ NAZWAĆ MOJE EMOCJE.

W TEN SPOSÓB LEPIEJ ZROZMIEM, CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE

## 5. CZUJĘ ZŁOŚĆ - POZWÓL MI TO WYRAZIĆ

JESLI MOGE WYRAZIC SWOJA ZLOSC, KRZYCZEC I HALASOWAC W TYM CZASIE, ODZYSKAM SWÓJ SPOKÓJ SZYBCIEJ

## 6. PROSZĘ, NIE OCENIAJ MNIE

OCENIANIE MOJEJ ZLOSCI A NAWET CHWALENIE, ŻE JEST ZDROWA, NIE POMAGAJĄ MI, KIEDY ONA PRZYCHODZI

## 7. KIEDY ZŁOŚĆ MINIE,

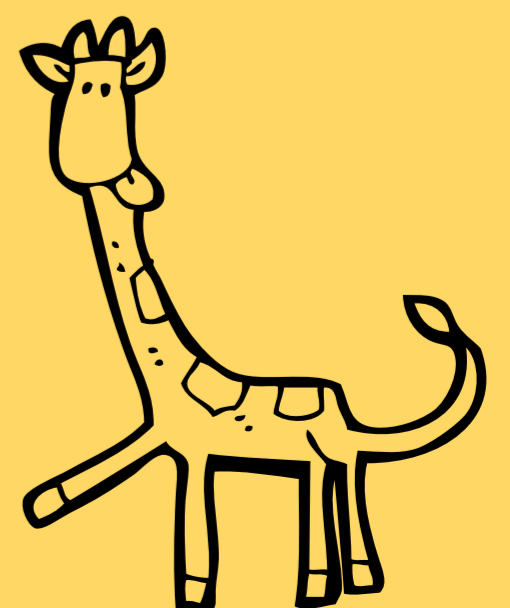
## POROZMAWIAJ ZE MNĄ I MOCNO PRZYTUL.

TO BARDZO WAŻNE DLA MNIE, GDY WIEM, ŻE MNIE WSPIERASZ.



---

INSPIRACJA: I. FILLIOZAT, W SERCU EMOCJI DZIECKA





# MAMO, TATO...

## DLA MOJEJ ZDROWEJ GŁOWY!

1. Naucz mnie, jak mogę być bezpieczny,  
Ty najlepiej dostrzegasz zagrożenia



2. Bądź mistrzem słowa, pytania otwarte, zamknięte,  
dojaśnianie, nazywanie, podsumowanie  
to mi łatwiej układa wszystko po kolei w głowie

3. Wysłuchaj mnie aktywnie, z zaangażowaniem, zanim mi coś  
poradzisz, być może tylko się waham i chcę to na głos  
wypowiedzieć, bo Ci ufam

4. Naucz mnie jak mam przebaczać innym,  
tak abym nie pogrążał się nieustannie w smutku

5. Bądź ze mną tu i teraz, patrzmy razem na śnieg za oknem,  
róbmy pierniki, idźmy na spacer w deszczu  
, ta chwila zaraz minie

6. Kiedy ja krzyczę i tupię nogami potrzebuje Twojego spokoju  
wtedy wiem, że mi pomożesz uspokoić burzę!

7. Przytulaj mnie dużo, to najlepsze lekarstwo na moje  
smutki, zmartwienia, złość

8. Uprawiaj ze mną sport

9. Baw się ze mną

10. Pssst, wprowadzaj limity na urządzenia  
elektroniczne, róbnmy rodzinny czas off line

11. Grajmy razem w gry planszowe

12. Wierz we mnie, ja wtedy też w siebie wierzę i jestem  
gotowy podejmować wyzwania

13. Naucz mnie jak się relaksować, to pomoże mi, gdy jest trudno

14. A przede wszystkim, bądź moim rodzicem,  
trzymaj mnie za rękę

