

## MAMO, TATO – ABYM CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIE:



- ❖ KOCHAJ MNIE ZA TO ŻE JESTEM, NIE ZA TO CO ROBIĘ,
- ❖ Mów często, że mnie kochasz,
- ❖ Przytulaj mnie,
- ❖ Dotrzymuj obietnic,
- ❖ Poświęćaj mi trochę czasu każdego dnia,
- ❖ Opiekuj się mną i dbaj o moje potrzeby,
- ❖ Rozmawiaj ze mną, słuchaj uważnie tego co mówię,
- ❖ Bądź cierpliwy, gdy ucząc się czegoś popełniam błędy,
- ❖ Pozwól mi mieć własne zdanie, podejmować proste decyzje,
- ❖ Szanuj moje sekrety i tajemnice,
- ❖ Okaż zrozumienie dla moich lęków,
- ❖ Traktuj poważnie moje marzenia.

## MAMO, TATO – ABYM DOBRZE SIĘ ZACHOWYWAŁ:

- ❖ Ucz mnie zasad, które mogę przestrzegać,
- ❖ Nie pozwalaj mi na wszystko, bądź wobec mnie konsekwentny,
- ❖ Stwórz „system” konsekwencji, które wobec mnie wyciągasz, gdy zachowuję się niezgodnie z umową,
- ❖ Gdy jestem niegrzeczny – nie krzycz, nie strasz mnie, nie krytykuj przy innych ludziach – wyciągnij ustalone wcześniej konsekwencje,
- ❖ Nie oceniaj mnie, a tylko moje zachowanie, wyjaśniaj mi co robię źle,
- ❖ Wybaczaj mi,
- ❖ Przepraszaj mnie gdy sam zachowałeś się niewłaściwie,
- ❖ Staraj się mówić mi prawdę,
- ❖ Zachęcaj mnie do działań, które są dla mnie trudne, nie chroń mnie przed nimi,
- ❖ Pomagaj mi, ale pozwalaj na moją samodzielność,
- ❖ Pamiętaj, że ucząc się mam prawo popełniać błędy – daj mi szansę na ich naprawienie,
- ❖ Chwal mnie często, nawet za małe sukcesy i nagradzaj za duże osiągnięcia.

