

BO JEŚLI NIE MY, TO KTO?

Nie pozwalamy by inni nadawali sens życia naszym dzieciom: TikTok, grupa na Facebooku czy starszy kolega, który „rozumie lepiej niż rodzice”. Albo samotność, która mówi: „Nie jesteś wart niczego”...

RELACJA TO NIE LUKSUS. TO LINIA ŻYCIA.

Broszura została przygotowana z myślą o wsparciu rodziców i nauczycieli, którzy z troską i zaangażowaniem towarzyszą dzieciom w ich rozwoju. Inspiracją były treści czasopisma „Akademia Rodzica”, a także codzienne doświadczenia rozmów z rodzicami i pracy w środowisku szkolnym. Słowa, które tu Państwo znajdą, niech będą delikatnym przewodnikiem – pełnym czułości i zrozumienia w relacjach z dziećmi.

Opracowanie: Katarzyna Romańczuk.

www.fundacjapozytywni.org



CO MOŻESZ ZROBIĆ DZIŚ?

Zatrzymaj się. Odłóż telefon.

Popatrz dziecku w oczy.

Zadaj pytanie, które nie kończy się na „dobrze” lub „okej”.

Powiedz: „Nie wiem, jak ci pomóc, ale chcę być przy tobie.”

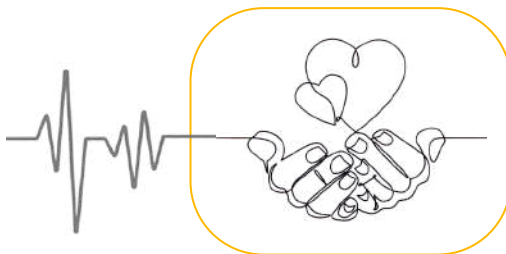
Przyznaj się do błędu.

Pokaż, że dorosłość to nie nieomyślność.

Bądź. Nawet jeśli dziecko mówi, że cię nie potrzebuje.

Zwłaszcza wtedy.

RELACJA TO NIE DODATEK. TO RATUNEK.



Od nas zależy, czy dziecko będzie miało do kogo wrócić, gdy świat je przerosnie.

NIE CZEKAJMY AŻ BĘDZIE ZA PÓŹNO!

www.fundacjapozytywni.org

JEŚLI NIE ZBUDUJEMY WIĘZI Z DZIECKIEM, KTOŚ INNY ZBUDUJE JĄ ZA NAS.

I NIE ZAWSZE BĘDZIE TO KTOŚ, KOMU ZALEŻY.

Nie mamy wpływu na wszystko.

Nie zatrzymamy Internetu, nie wyłączymy porównań, nie uciszymy presji.

Nie uchronimy dzieci przed każdą krzywdą, każdą stratą, każdą nocą, w której będą płakać do poduszki.

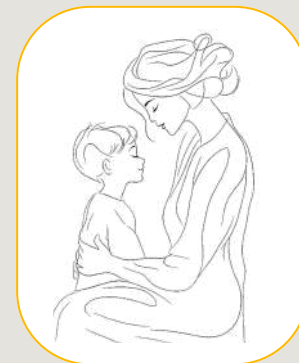
Ale mamy wpływ na jedno: czy będą miały do kogo wrócić.

Nie do domu z kluczem pod wycieraczką. Do relacji. Do człowieka.

Do dorosłego, który nie pyta tylko o oceny, ale o emocje. Który nie mówi:

„Nie przesadzaj”, tylko:

**“JESTEM.
OPOWIEDZ MI.”**



Fundacja POZYTYWNI.PL

DLACZEGO RELACJA MA ZNACZENIE?

Akceptacja, uważność i ciepło rodzica lub opiekuna są kluczowe dla tego, jak dziecko postrzega siebie. Dobre relacje budują w nim przekonanie:



Nie chodzi o perfekcję.
Chodzi o obecność.

Nie musisz być psychologiem.

Nie musisz mieć odpowiedzi
na każde pytanie.

**Nie musisz wiedzieć,
jak rozmawiać „idealnie”.**

Ale musisz być. Nie tylko fizycznie.
Emocjonalnie. Prawdziwie.

**Musisz być gotowy usłyszeć rzeczy
trudne. I nie uciec.**

Nie zbagatelizować.
Nie obrócić w żart.

CO BUDUJE RELACJĘ?

Codzienna obecność —
nie tylko fizyczna, ale emocjonalna.

**Pytania, które nie kończą się
na „dobrze”.**

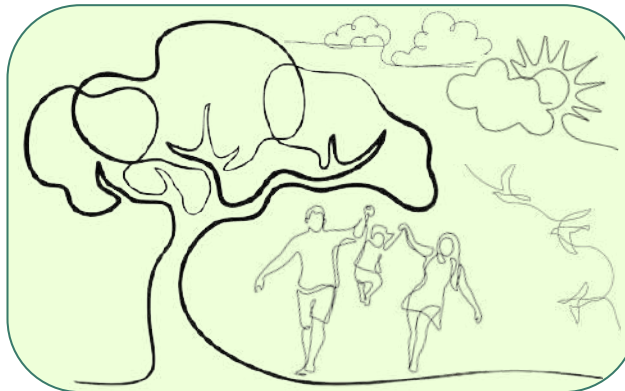
Gotowość do słuchania
bez przerywania i oceniania.

Przyznanie się do błędu.

Czas — niekoniecznie długi,
ale uważny.

**Czułość, która nie znika,
gdy dziecko się buntuje.**

Zgoda na to, że nie musimy mieć
wszystkich odpowiedzi.



**CZUŁOŚĆ JEST MOSTEM,
PO KTÓRYM DZIECKO
PRZECHODZI OD LĘKU
DO ODWAGI.**

CZEGO UNIKAĆ?

**Porównań: „Twoja siostra
w twoim wieku...”**

Bagatelizowania:

„Nie przesadzaj”, „To tylko szkoła”

**Warunkowej akceptacji: „Jestem z
ciebie dumny, bo masz piątkę”**

Zbywania: „Nie mam teraz czasu”,
„Później pogadamy”

**„Nic się nie dzieje, wszystko jest
w porządku.”**

**KIEDY IGNORUJESZ
EMOCJE,
UCZYSZ DZIECKO,
ŻE JEGO
WEWNĘTRZNY ŚWIAT
NIE MA ZNACZENIA.**



CO MÓWIĆ ZAMIAST?

**Każde dziecko rozwija się w swoim
tempie. Zobaczmy razem, czego teraz
potrzebujesz.”**

Widzę, że to dla ciebie trudne. Powiedz
mi, co dokładnie cię martwi?

**Jestem z ciebie dumny, bo widzę, ile
włożyła/eś w to pracy.**

Potrzebuję trzech minut, żeby
dokończyć. Potem jestem tylko dla ciebie.
**Też się tym martwię, ale możemy
poradzić sobie razem.**