

Wsparcie dla systemu rodziny,

zapraszam na kolejną dawkę propozycji wpływających na budowanie i pogłębianie relacji wewnątrzrodzinnych:

- „Budujące słowa”

Wyzwanie dla wszystkich domowników (tych dużych i małych). Wyzwanie polega na tym, by w każdym momencie, kiedy mijacie się w domu, powiedzieć do siebie coś miłego...

np. *Kocham cię... Kocham cię za...Pięknie wyglądasz....Cieszę się że cię widzę....; Jesteś dla mnie..., itp.*

Często słyszę: „ale przecież on(a) wie, co ja czuję i co myślę”
Uwierzcie mi, że **wypowiedziane - pozytywne słowa** budują i wzmacniają tę wiarę ... tylko tyle i AŻ TYLKO.



- „*Bystre oko*”

Zadanie polega na tym, by pod koniec dnia podzielić się z domownikami swoimi spostrzeżeniami na temat tego:

- ✓ czego ciekawego doświadczyłem/doświadczyłam...;
- ✓ co ciekawego zaobserwowałem/zaobserwowałam...;
- ✓ co spostrzegłem/spostrzegłam...;
- ✓ Co mnie zainteresowało....

Fajna zabawa w obserwowanie, uwrażliwianie na to, co nas otacza, dobry sposób na „pociągnięcie” tematu i porozmawianie o nim



Dla powtórzenia

Rodzic, który potrafi zadbać o swoje potrzeby oraz zainteresowania jest najlepszym nauczycielem dla dziecka, tego jak powinno się ono troszczyć o siebie i innych.

Udowodniono, że dziecko uczy się regulowania swoich emocji poprzez bliską relację z opiekunem.

Nadal aktualne życzenia - cierpliwości, pogody ducha i uśmiechu

Katarzyna Malikiewicz

