



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

APEL TWÓJEGO DZIECKA



To zaproszenie do świata dziecka
widzianego jego oczami - zaproszenie
do budowania bezpiecznego dzieciństwa,
na które zasługuje **KAŻDE DZIECKO**.

Mamo, Tato

Wyobraź sobie, że mój rozwój jest jak podróż morską. Życie, niczym żeglownictwo, niesie ze sobą radosne przygody, ale i niebezpieczeństwa. Podpowiem Ci, czego potrzebuję od Ciebie, by czuć się bezpiecznie w tej podróży...



Potrzebuję Twojej obecności. W moim życiu jesteś jak latarnia morska. Dzięki Tobie czuję się pewnie - dajesz mi bezpieczeństwo i sprawiasz, że czuję się kimś ważnym.

Bądź uważny i autentyczny w kontakcie ze swoim dzieckiem. Słuchaj, kiedy do Ciebie mówi, wspieraj je, gdy tego potrzebuje oraz jasno mów o swoich oczekiwaniach dostosowanych do jego wieku. Kiedy spędzacie czas razem, nie rozpraszaj swojej uwagi telefonem. Dzięki takiej obecności dziecko uczy się Ci ufać, a to z kolei wspiera jego zdolność do budowania zaufania do świata.

Obecność możesz okazywać na różne sposoby, w zależności od wieku i potrzeb dziecka. Małe dziecko czuje się bezpiecznie, kiedy poznaje świat z Twoją pomocą: opisz mu to, co widzicie, utrzymuj kontakt wzrokowy, przytulaj je, gdy tego potrzebuje, mów spokojnie i życzliwie. Dla starszego dziecka równie ważne będzie Twoje zainteresowanie jego zabawą i pasjami, tłumaczenie świata oraz odpowiadanie na pytania. Ciesz się razem z nim, gdy przeżywa radość, a kiedy jest smutne lub sfrustrowane, okaż mu troskę i zrozumienie dla jego uczuć.

Wprowadź także „specjalny czas” przeznaczony wyłącznie dla jednego dziecka. Przez 30 minut raz lub dwa razy w tygodniu skup wtedy całą swoją uwagę na dziecku i angażuj się w aktywność, którą ono wybierze. Najlepiej, aby była to zabawa sprawiająca przyjemność wam obojgu. Taki czas wzmacnia Waszą więź i pomaga dziecku uczyć się współpracy.



Potrzebuję ciepłego, jasnego światła latarni morskiej, które mnie oświeca. Tym światłem jest Twoja uważność, Twoje zaciekawienie mną, tym co przeżywam. To pozwala mi każdego dnia czuć się dobrze.

Nie ustawaj w poznawaniu swojego dziecka. Pamiętaj, że jego rozwój jest dynamiczny i nigdy więcej nie będzie miało tylu lat co teraz. Czy wiesz, jakie są jego najważniejsze potrzeby właśnie teraz? Jaka jest jego ulubiona zabawa? Z kim najchętniej spędza czas? Co pomaga mu się uspokoić? Co bywa dla niego trudne w Twoim zachowaniu? Czy nadal lubi ten sam kolor/zwierzę..., co kilka tygodni temu?

To Ty jesteś głównym budowniczym samooceny swojego dziecka.

Twoja uważna obecność i obserwowanie zmian w jego rozwoju pozwalają Ci budować jego prawdziwy obraz, takim, jakim jest i jakie ma możliwości, a nie takim, jakim było jeszcze niedawno czy takim, jakim chciałbyś go widzieć.

Błędem jest zakładanie, że rodzic powinien zawsze wiedzieć, jaka jest przyczyna niespodziewanej reakcji dziecka. Zanim zareagujesz, zatrzymaj się na moment. Sprawdzaj swoje przypuszczenia z dzieckiem: „Czy krzyczysz, bo jesteś zły, że nie pozwoliłam Ci obejrzeć kolejnej bajki?” A jeśli jest jeszcze zbyt małe, by to razem omówić, spróbuj zapytać siebie: „Może złości się, że nie pozwoliłam mu jeść zupy rękami?”

Uznaj uczucia swojego dziecka - nawet te trudne dla Ciebie.

Kiedy je przyjmujesz, uczysz dziecko, że ma prawo czuć po swojemu i być sobą. To buduje w nim, umiejętność wyrażania uczuć bez lęku przed oceną, a w konsekwencji odwagę do tworzenia bliskich relacji z większą otwartością.

Twoje dziecko potrzebuje Twojej pomocy, by zrozumieć, co się w nim dzieje.

Kiedy nazywasz to, co może czuć, uczysz je, że za jego zachowaniem stoją myśli, emocje i potrzeby. Tak właśnie buduje się jego samoświadomość i pomaga mu lepiej radzić sobie z emocjami.



Każdego ranka – gdy rozstaję się z Tobą, ale i w nocy – gdy zasypiam, wypływam z bezpiecznej przystani w kolejną podróż. Zadbaj proszę o to, by początek dnia dodawał mi sił na kolejne godziny, a wspólny wieczór i czas zasypiania był czasem bliskości i odpoczynku.

Budujesz poczucie bezpieczeństwa swojego dziecka, czyniąc jego świat bardziej przewidywalnym.

Pomagają w tym rytuały, stały porządek dnia i Twoja spokojna obecność. Chaos i brak przewidywalności są trudne nawet dla dorosłych, a dla małego dziecka mogą być szczególnie obciążające.

Są trzy momenty w ciągu dnia, w których Twoje dziecko szczególnie potrzebuje Twojej obecności:

rano po przebudzeniu, podczas rozstania, gdy wychodzisz do pracy lub odprowadzasz je do placówki oraz wieczorem przed zaśnięciem. Dzieci komunikują niepokój w tych chwilach na różne sposoby (np. nie chcą się ubrać czy umyć). Mogą nie chcieć się rozstawać, bo wolą zostać z rodzicem, a rozłąka oznacza dla nich, że przez część dnia będą musiały radzić sobie bardziej samodzielnie. Podobnie wieczorem zasypianie również wiąże się z separacją, która może budzić lęk. W tych momentach szczególnie potrzebują Twojej pomocy i wsparcia.

Poranny brak pośpiechu i spokojne, powtarzalne rytuały wieczorne pomagają dziecku przejść przez te trudne chwile.

Postaraj się wstać wcześniej, przygotować siebie, a dopiero potem być w pełni dostępny dla dziecka. Twój spokój i obecność nawet jeśli to zaledwie 15 minut mogą bardzo ułatwić rozstanie. Warto stworzyć wspólny rytuał pożegnania przed wejściem do placówki. Przytul dziecko i zapewnij je, że po nie wrócisz.

Wieczorem zadbaj o czas wyciszenia: stały rytuał, moment na rozmowę, przytulanie, czytanie. Taka przewidywalność wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i pomaga dziecku łagodniej kończyć dzień.



Poznanie świata i przeżywanie przygód to moja naturalna potrzeba. Pozwól mi na samodzielność, pozwól mi nie wiedzieć, pytać i szukać odpowiedzi. Uwierz w siebie i we mnie, a poradzę sobie.

Pokazuj dziecku świat, opowiadaj o tym, co się wokół niego dzieje i wyjaśniaj sytuacje w sposób dla niego zrozumiały.

Cierpliwie odpowiadaj na pytania „dlaczego?”, to dzięki Tobie poznaje rzeczywistość i tworzy własną mapę świata. Jeśli nie znasz odpowiedzi lub pytanie Cię zaskoczy, powiedz, że potrzebujesz chwili do zastanowienia i pamiętaj, aby wrócić później z wyjaśnieniem. Zachęcaj dziecko do dzielenia się swoimi przemyśleniami. Nie pozostawiaj go z niewiadomymi. Szczególnie w trudnych emocjonalnie momentach dziecko potrzebuje usłyszeć, co dzieje się z Tobą i bliskimi. W takich sytuacjach pomocne mogą być krótkie komunikaty, np.: „Możesz wyczuwać, że jestem podenerwowana. Spieszę się, bo zależy mi, żebyśmy nie spóźnili się do przedszkola i pracy”.

Wspieraj ciekawość i rozwój, umożliwiając dziecku zdobywanie nowych doświadczeń. Twoja otwartość, gotowość do sprawdzania, na co już mu pozwolić oraz wsparcie w obszarach, które nadal są dla niego trudne, pomagają budować poczucie sprawstwa i wiarę we własne możliwości. Adekwatna do wieku i umiejętności samodzielność wzmacnia jego pewność siebie.

WAŻNE: Jeśli zauważasz, że Twój niepokój jest silny, dostrzegasz w świecie głównie zagrożenia, podejmujesz decyzje pod wpływem lęku lub często wyręczasz dziecko, rozważ skorzystanie ze wsparcia specjalisty.



Bądź „bezpieczną przystanią”, zauważ i przyjmij mnie z każdym uczuciem, które do Ciebie przyniosę. Pomóż mi przeżywać wszystkie emocje i te przyjemne i te trudne. Od Ciebie uczę się, jak sobie z nimi radzić.

Jesteś bezpieczną przystanią dla swojego dziecka wtedy, gdy czuje, że jesteś dostępny, gdy Cię potrzebuje. Kiedy w Twojej obecności może się wyciszyć, uspokoić i znaleźć pocieszenie zarówno w chwilach lęku, jak i silnej złości, to dzięki Tobie uczy się wracać do równowagi. Twoje wsparcie pomaga mu zrozumieć jego własne, często bardzo intensywne emocje, zarówno te przyjemne, jak i trudne oraz porządkować i nazywać myśli i przeżycia. W ten sposób budujesz w nim poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Akceptuj emocje dziecka i pomagaj mu je uporządkować. Obserwuj i nazywaj jego zachowania bez interpretacji. Zastanawiaj się na głos, jakie uczucia mogą się za tym kryć. Nie oznacza to, że musisz na wszystko pozwalać, ważne jednak, by dziecko widziało, że starasz się zrozumieć jego perspektywę. Przykładowo: „Podarłeś rysunek, czy dlatego, że nie wyszedł tak, jak chciałeś? To naprawdę trudne, kiedy coś się nie udaje”. Albo: „Widzę, że przestałeś się odzywać. Czy to możliwe, że źle Cię zrozumiałem?”

Bezpieczny rodzic to nie ten, który pozwala na wszystko, lecz ten, który tworzy dla dziecka świat przewidywalny, wspierający i rozumiały. Twoje spokojne reakcje odgrywają w tym kluczową rolę.



Gdy dzieje się coś trudnego, jestem na niespokojnych wodach i mam wtedy mnóstwo uczuć, których nie rozumiem. Pomóż mi je rozpoznać, nazwać i bądź przy mnie. Razem poradzimy sobie z każdym sztormem.

Kiedy Twoje dziecko przeżywa trudne chwile, jest zmartwione, przestraszone, samotne, złe, znudzone, zagubione, smutne, sfrustrowane lub po prostu zachowuje się inaczej niż zwykle — możesz przyjąć, że znalazło się na „niespokojnych wodach”. Z jego perspektywy sytuacja może być przytłaczająca, a ono samo **potrzebuje Twojej pomocy, by się uspokoić, zrozumieć swoje emocje albo znaleźć sposób na rozwiązanie problemu.**

Dziecko zazwyczaj nie potrafi jeszcze nazwać tego, co czuje, często jedynie sygnalizuje, że czegoś potrzebuje/chce. Nawet jeśli nie wiesz dokładnie, z czym się mierzy, **Twoja obecność, uważność i gotowość do zrozumienia stanowią dla niego realne wsparcie.**

Dla dziecka poczucie bezpieczeństwa oznacza, że w trudnych chwilach może pokazać Ci swoje najtrudniejsze emocje. Jesteś dla niego kimś bliskim, kogo kocha i komu stopniowo uczy się ufać, wiedząc, że pomożesz mu przejść przez „niespokojne wody”.





Czasem zachowuję się jak pirat, któremu coś zabrano i który o to walczy. Zazwyczaj staję się nim, gdy nikt nie próbuje mnie zrozumieć. Proszę, spróbuj wtedy postawić się na moim miejscu. Zamiast karać mnie i myśleć, że jestem zły i robię to specjalnie, zastanów się, czemu tak rozpaczliwie i zawzięcie walczę oraz czego potrzebuję.

Dziecko staje się „piratem”, gdy przestaje czuć się bezpiecznie. Wtedy, zamiast wprost zakomunikować potrzebę pomocy ukrytą pod gniewem, niepokojem czy innymi trudnymi emocjami, zaczyna zachowywać się jak pirat – nierzadko obwiniając Ciebie za to, jak się czuje.

Dziecko sięga po „piractwo”, gdy jest przekonane, że o nim zapomniawsz, albo przestaje się czuć dla Ciebie ważne. Oczekiwanie na bycie zauważonym i otrzymanie wsparcia staje się dla niego nie do zniesienia.

Trudne uczucia, których doświadcza, mogą pozostawać zupełnie niewidoczne na zewnątrz. Często potrzeba czasu i Twojej cierpliwości, zanim fala złości opadnie i pojawi się przestrzeń, by naprawdę zrozumieć, o co mu chodzi i zobaczyć, że może pod spodem tli się lęk lub smutek.

To właśnie w takich momentach Twoje dziecko najbardziej potrzebuje Twojej obecności – abyś dostrzegł jego trud i to, jak obciążająca jest dla niego dana sytuacja. Potrzebuje wsparcia w uspokojeniu się, w rozwiązaniu problemu, a czasem (i prawdopodobnie najczęściej) po prostu Twojej bliskości i zrozumienia. Zwłaszcza wtedy, gdy jest mu tak trudno, że traci kontrolę nad tym, co się w nim dzieje i jak reaguje.



Gdy staję się piratem, może być trudno ze mną wytrzymać, ale to właśnie wtedy potrzebuję Cię najbardziej. Bądź blisko mnie, mów do mnie spokojnie, nie oceniaj. To mnie koi i dzięki temu mogę odzyskać kontakt ze sobą i z Tobą. Pamiętaj, proszę – tylko przy Tobie uczę się radzić sobie z emocjami.

Pirackie zachowania dziecka często są dla rodzica wyjątkowo trudne. Dziecko bywa wtedy głośne, intensywne, „nieznośne”, może sprawiać wrażenie, jakby próbowało zdominować dorosłego, „manipulowało” lub „robiło coś specjalnie”.

W rzeczywistości są to jedynie inne sposoby reagowania na sytuację, które w jakiś sposób je przerasta. To komunikat: „potrzebuję pomocy”, nawet jeśli z zewnątrz zachowanie wydaje się odpychające.

W takich chwilach, kiedy emocje są zbyt duże, dziecko potrzebuje, żebyś był obok i pomógł mu je unieść. Potrzebuje Twojego wsparcia w uporządkowaniu tego, co przeżywa, a także empatii. Okaż mu pomoc i bądź przy nim.

Pamiętaj, że pierwsza interpretacja tego, co dziecko czuje lub myśli, gdy zachowuje się w sposób dla nas nieakceptowalny, wcale nie musi być trafna. Przyjrzyj się sobie, czy w takich sytuacjach nie reagujesz impulsywnie pod wpływem własnych emocji lub wcześniejszych doświadczeń wynikających z podobnych sytuacji? **Dziecko potrzebuje zobaczyć, że to Ty trzymasz ster, że może na Tobie polegać, zwłaszcza wtedy, gdy samo nie potrafi poradzić sobie z własnymi emocjami.**

Spróbuj więc zachować spokój. Mów powoli, zapewnij je, że chcesz mu pomóc. Możesz powiedzieć na przykład: „Nie wiem, dlaczego aż tak krzyczysz, ale na pewno jest jakiś powód”. Taka reakcja daje dziecku sygnał, że jego zachowanie ma sens i jest dla Ciebie ważne. Potem możesz dodać: „Czy możesz mi pomóc zrozumieć, czego teraz potrzebujesz?”.



Czasem, gdy przeżywam coś trudnego, nie potrafię lub boję się o tym opowiedzieć. Bywa tak, że nie mam do kogo się z tym zwrócić, wtedy wsiadam na tratwę i płynę w osamotnieniu. Wyglądam, jakby nic się nie stało, ale nie zawsze tak się czuję. „Skieruj światło latarni”, czyli swoje spojrzenie, swoją uwagę na mnie, upewnij się, czy mam się dobrze. Twoja uważność, cierpliwość i zapewnienie, że mogę przyjść, kiedy będę potrzebować, może sprawić, że za jakiś czas odważę się skorzystać z Twojej pomocy.

Dziecko „wsiadła na tratwę” wtedy, gdy zaczyna wątpić, czy naprawdę jest dla Ciebie ważne. Kiedy doświadcza braku adekwatnej, czułej reakcji na swoje potrzeby. Dzieje się tak m.in. wtedy, gdy jego emocje są często lekceważone lub gdy jesteś niedostępny emocjonalnie dla dziecka. Jeśli taka sytuacja trwa dłużej, dziecko stopniowo przestaje próbować nawiązywać kontakt i zaczyna „radzić sobie” samo.

Z zewnątrz może wyglądać na wyjątkowo samodzielne i niewymagające uwagi: bawi się samo, nie prosi o pomoc, rzadko sygnalizuje swoje potrzeby. Nie mówi, że coś je boli, smuci czy zawstydz, odpowiada „nic mi nie jest”, „wszystko mi jedno”, przestaje opowiadać o tym, co przeżywa. W środku jednak często czuje się samotne i przekonane, że lepiej nie inicjować kontaktu, bo i tak nie przyniesie to zmiany.

Gdy pojawiają się sygnały, że dziecko „jest na tratwie”, może na pierwszy rzut oka wydawać się, jakby wszystko było w porządku. W rzeczywistości wewnętrznie mierzy się ze swoimi uczuciami samotnie, polegając głównie na sobie.

W przypadku „tratwy” ogromne znaczenie ma relacja. Kiedy dorosły zaczyna częściej inicjować kontakt, jest uważny, zaniekawiony i blisko – dziecko stopniowo zaczyna „schodzić z tratwy”. Można to rozpoznać po tym, że coraz częściej podchodzi, opowiada, szuka bliskości i spontanicznie zaprasza Cię do swojego świata. Jeśli więc zauważasz dziecko, które wydaje się „aż nadmiernie samodzielne”, warto na chwilę się zatrzymać i zapytać siebie: czy ono naprawdę niczego nie potrzebuje, czy może po prostu przestało o to prosić?

Małe dziecko potrzebuje dorosłego, który jest obecny, zaniekawiony i gotowy do zabawy, rozmowy oraz wspólnego spędzania czasu - nie tylko przy okazji codziennych obowiązków. Właśnie te zwyczajne momenty Twojej emocjonalnej obecności budują jego poczucie bezpieczeństwa i uczą regulowania emocji. Dziecko czuje się naprawdę ważne, gdy to Ty sam wychodzisz do niego z uwagą i spokojem. Pokazujesz mu wtedy, że nie musi walczyć o bliskość i że zawsze może na Ciebie liczyć.



Nie bój się mi odmawiać – w takich sytuacjach wytrzymaj też moją frustrację. Przeżywanie rozczarowania pozwoli mi uczyć się, że świat nie jest idealny i nie zawsze spełni moje oczekiwania.

Twoje dziecko nie wie jeszcze, co jest dla niego bezpieczne i dobre, a co może mu zaszkodzić. Jest ciekawe wszystkiego i poznaje świat, eksplorując go, próbując, sprawdzając, jak coś działa. To właśnie sedno rozwoju. Często chce robić rzeczy, na które jest jeszcze za małe lub niegotowe. **W takich momentach potrzebuje, abyś spokojnie i z przekonaniem powiedział „nie zgadzam się” i krótko wyjaśnił swoją decyzję.**

Dzieci rzadko reagują na stawiane granice spokojnie. Pojawia się u nich frustracja, złość, protest, to jest naturalne. Te uczucia mówią o tym, jak bardzo im na czymś zależy i jak trudno im z czegoś zrezygnować. Małe dzieci nie potrafią jeszcze czekać ani odraczać przyjemności. Bywa, że się złością i to jest ważne. Złość jest sygnałem, że coś im nie pasuje, że ich granice są naruszane. Jeśli nauczą się ją rozpoznawać i rozumieć, w przyszłości może pomóc im to, chronić się przed trudnymi, a nawet sytuacjami przemocowymi.

Dzieci potrafią jednak przyjmować granice, kiedy są one stawiane łagodnie, jasno i z wyjaśnieniem.

To właśnie wtedy uczą się czegoś bardzo ważnego:

- że świat ma zasady, które służą ich bezpieczeństwu,
- że dorośli potrafi je chronić i przewidywać skutki, których one nie widzą,
- że trudne emocje można przeżyć i ośwoić,
- że „nie” nie oznacza odrzucenia – granice mogą iść w parze z miłością,
- że decyzje dorosłego są przewidywalne i oparte na trosce.

W takich sytuacjach dzieci uczą się także współpracy, ale tylko wtedy, gdy ich potrzeby i ciekawość, chęć zdobywania doświadczeń, pragnienie samodzielności są traktowane z szacunkiem.

Dlatego stawiaj granice tam, gdzie to konieczne, a pozwalaj tam, gdzie widzisz okazję do odkrywania, uczenia się i bezpiecznego doświadczania świata. **W ten sposób Twoje dziecko jednocześnie rozwija ciekawość i uczy się zasad, które będą mu służyły przez całe życie.**



Nie martw się, że nie zawsze wiesz, o co mi chodzi albo, gdy nie uda Ci się ze mną porozumieć. Dla mnie ważniejsze jest czuć, że Ci zależy i że podejmujesz kolejne próby, by mnie zrozumieć, a nie, że będziesz znać rozwiązania.

Stuprocentowa pewność dotycząca stanów emocjonalnych dziecka nie jest możliwa. Nie chodzi o to, byś zawsze dokładnie wiedział, co ono przeżywa. Kluczowe znaczenie ma Twoja uważność, obecność i autentyczna chęć zrozumienia.

Im częściej dziecko doświadcza Twojej ciekawości i gotowości, by zrozumieć jego wewnętrzny świat, im bardziej czuje, że uważnie myślisz o jego potrzebach oraz o tym, co mówi lub pokazuje, tym pewniej i bezpieczniej czuje się przy Tobie. To właśnie buduje w dziecku emocjonalne poczucie bezpieczeństwa w relacji z Tobą. A to poczucie staje się fundamentem, na którym dziecko opiera przekonanie, że jest widziane, rozumiane i zdolne do odnajdywania się w świecie.



Mogę sobie tylko wyobrażać, jaką ogromną pracę wykonujesz dla mnie. Proszę, dbaj też o siebie.

Rola rodzica jest niezwykle angażująca - zarówno emocjonalnie, jak i logistycznie. Nic więc dziwnego, że Twoje własne potrzeby często schodzą na drugi plan. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby dbać o odpoczynek: to pomaga Ci zachować spokój, cierpliwość i wewnętrzne zasoby potrzebne do wspierania dziecka.

Pamiętaj, że aby towarzyszyć dziecku w jego emocjach, potrzebujesz energii i równowagi. Dbając o siebie, nie tylko regenerujesz siły - pokazujesz też dziecku, że troska o własne potrzeby jest ważna, wartościowa i całkowicie naturalna. To lekcja, która będzie mu towarzyszyć przez całe życie.

Pozwól sobie i zorganizuj czas na wypicie ciepłej kawy, samotny spacer lub coś co Tobie da wytchnienie, odpoczynek, radość.

Apel pokazuje, jak dawać dziecku poczucie bezpieczeństwa. To bardzo ważne, bo bezpieczna więź z rodzicem jest jednym z najsilniejszych czynników chroniących przed krzywdzeniem. Dziecko, które doświadcza bezpiecznej więzi:

- szybciej wraca do równowagi po stresie,
- potrafi prosić o pomoc,
- buduje zdrowe strategie radzenia sobie,
- ma wyższą samoocenę i poczucie własnej wartości
- ufa innym,
- potrafi współpracować,
- ma lepszą koncentrację,
- ma większą ciekawość świata,
- lepiej radzi sobie z porażkami,
- szybciej adaptuje się do zmian,
- ma większą tolerancję na frustrację.
- ma odwagę do podejmowania wyzwań.
- zachowuje elastyczność w sytuacjach konfliktowych.
- łagodniej doświadcza: lęków, depresyjności, agresji oraz trudności w regulacji impulsów,
- rozwija autonomię i poczucie sprawczości.

Jeśli coś niepokoi Cię w zachowaniu Twojego dziecka albo Ty potrzebujesz wsparcia to sygnał, że warto skonsultować się ze specjalistą.

W Poradni - obok wspierania rodziców w tym, jak dbać o swoje dzieci i tworzyć im bezpieczne warunki do rozwoju, zaczynamy od zadbania o samego rodzica: od zrozumienia go, zauważenia oraz dostrzeżenia jego potrzeb, emocji i myśli. To pierwszy, a jednocześnie kluczowy krok do dalszej pracy.



Poradnia dla Rodziców **Latarnia Morska**

Lighthouse MBT Parenting Programme

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59, Warszawa
tel.: 22 616 16 69
email: poradnia@fdds.pl
www.rodzice.fdds.pl

więcej o Poradni:
www.rodzice.fdds.pl

