ZAPEWNIENIE MOJEJ RODZINIE BEZPIECZEŃSTWA I SZCZĘŚCIA

Poniżej przedstawiono pewne strategie budowania i umacniania więzi oraz stawiania granic

* Odhacz te, które już stosujesz
* Zakreśl te, nad którymi chcesz/powinieneś popracować

Pamiętaj! Nikt inny nie zobaczy tego arkusza, więc odpowiadaj jak najbardziej szczerze.

Zrób plan i zacznij od małych zadań! W przyszłości możesz dodawać nowe, gdy stare staną się nawykiem!

* Mówię moim dzieciom, że je kocham i staram się szukać i komplementować to, co dobre w każdym członku rodziny.

**WIĘŹ**: Tworzenie ciepłych, pełnych miłości relacji

* Unikam ostrej krytyki.
* Prawie codziennie poświęcam każdemu dziecku 10-15 minut czasu swojej pełnej uwagi
* Co najmniej trzy razy w tygodniu jemy wspólny posiłek jako rodzina i staram się, by ten czas był przyjemny.
* Organizujemy cotygodniowe spotkanie rodzinne.
* Spędzamy czas razem jako rodzina, śmiejąc się i robiąc zabawne rzeczy.
* Często rozmawiam z moimi dziećmi o ich marzeniach i celach, pytam, czy są szczęśliwe i pytam, jak mogę im pomóc.
* Mamy pozytywne zwyczaje i tradycje rodzinne.

**GRANICE**: Ustalanie jasnych i stosowanych zasad

* Staramy się uczestniczyć w jak największej liczbie zajęć w ramach rodziny.
* Mamy jasne, stanowcze zasady rodzinne, które są sprawiedliwe i konsekwentnie egzekwowane.
* Zachęcamy i wspieramy pracę w szkole; wyznaczamy dzieciom czas na odrabianie lekcji.
* Dzielimy obowiązki domowe pomiędzy członków rodziny.
* Zachęcam moje dzieci do uczestnictwa w zajęciach, które promują pozytywne poczucie własnej wartości.
* Pomagam moim dzieciom rozwijać umiejętności wyznaczania celów, komunikacji, podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów.

**Przez następny miesiąc będę pracować nad:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_