BUDOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI RODZINNYCH

Jeśli relacja rodzic-dziecko zostanie zaburzona, może to wpłynąć na sposób, w jaki dziecko się czuje lub zachowuje. Pokazanie sposobów okazywania miłości i czułości dziecku jest ważne, ale może być łatwiej powiedzieć niż zrobić.

**5 rad dotyczących okazywania miłości i uczuć**

1. Pokaż dziecku, że jesteś zainteresowany tym, co lubi
2. Pomyśl, kiedy zauważyłeś pozytywną zmianę w zachowaniu dziecka i czego mógłbyś się nauczyć z tego doświadczenia
3. Pytaj dziecko o jego zdanie i bądź skłonny do słuchania. Pomoże Ci to spojrzeć na sprawy z ich perspektywy.
4. Nie poddawaj się i nie bądź dla siebie zbyt surowy, jeśli sprawy nie zmieniają się od razu. Skup się na małych krokach i osiągalnych celach.
5. Bądź przygotowany na kompromis i przyznanie się do błędu, a czasem sam popełniaj błędy.

**Teraz, gdy już przeczytałeś te kilka wskazówek, pomyśl, co mógłbyś do nich dodać od siebie.**

**Fajne rzeczy, które można robić razem:**

**Pozytywne rzeczy, które zaczęło robić moje dziecko:**

**Jak mogę osiągnąć relację z dziećmi, o jakiej marzę?**

**Jak mogę okazać swoim dzieciom, że je kocham?**