


MAMO, TATO

jesteśmy w kontakcie



Pamiętaj, że

Bardzo uważnie obserwuję Twoje emocje zwłaszcza teraz, kiedy jestem zdezorientowany nową dla mnie sytuacją. To dla mnie ważna informacja o tym, z czym się mierzysz i czy mogę czuć się przy Tobie bezpiecznie,



Daj mi wsparcie, ale najpierw zatroszcz się o siebie

Odpuść, naładuj swoje baterie., porozmawiaj z innym dorosłym o tym, że się boisz. Nie pozwól, abym musiał cię wspierać w sprawach, które mnie przerastają. Jestem tylko dzieckiem.



Pozwól mi mówić

O moich uczuciach - lęku, smutku, nudzie, bezradności, izolacji. To te same uczucia, które i Ty przeżywasz. I tak samo dokuczliwe. Porozmawiaj ze mną o nich i nie zostawiaj samego.

Zechcesz być ze mną blisko?

opracowała psycholog Aneta Janowska