

# APEL TWOJEGO DZIECKA

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

**Mamo, Tato:**



1. 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.

2. 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.

3. Każdego ranka – gdy rozstaję się z Tobą, ale i 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.

4. Poznawanie 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

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



# Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska

Lighthouse MBT Parenting Programme



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

więcej o Poradni:  
[www.rodzice.fdds.pl](http://www.rodzice.fdds.pl)

