

# RODZICU, PODARUJ DZIECKU **UWAŻNOŚĆ**

Czy jesteś uważny?

## **ANGAŻUJĘ SIĘ W ZABAWĘ Z DZIECKIEM CAŁYM SOBĄ**

Podczas zabawy z dzieckiem, w pełni angażuję się w nią, czerpię z niej radość. Wspólne przeżywanie emocji podczas zabawy wzmacnia więź z rodzicem.

**100%**



## **POZWALAM SOBIE NA WSPÓLNE NICNIEROBIENIE**

Pozwalam sobie na spędzanie czasu z dzieckiem bez planu. Często właśnie wtedy przychodzą nam do głowy niesamowite i kreatywne pomysły.

## **SŁUCHAM AKTYWZNIE**

Kiedy dziecko opowiada mi o swoich przeżyciach z minionego dnia, słucham z autentycznym zaciekawieniem, zadaję pytania. Chcę jak najlepiej poznać sprawy mojego dziecka, być blisko niego.



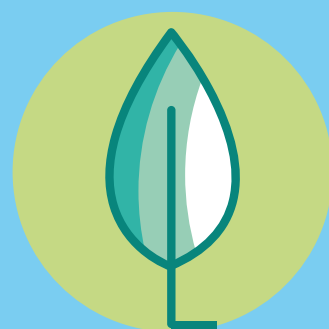
## **CELEBRUJĘ WSPÓLNE CHWILE**

Znajduję czas na wspólny posiłek z rodziną, gdy wszyscy możemy się spotkać i porozmawiać. Cenię też wieczorny czas z dzieckiem, czytamy razem bajki bez pośpiechu, rozmawiamy na temat bohaterów, ilustracji, zdarzeń. To nasz codzienny rytuał.



## **ZNAJDUJĘ OKAZJĘ, ABY PRZEBYWAĆ BLISKO PRZYRODY**

W czasie spaceru zwracam uwagę na przyrodę, zwierzęta, pogodę, sytuacje i wskazuję je swojemu dziecku, opowiadam o nich. Tworzę wyjątkową więź z naturą, uczę miłości do przyrody.



Uważny rodzic, to uważne dziecko.