

MAMO, TATO- ABYM SIĘ DOBRZE ZACHOWYWAŁ

- **Ucz mnie zasad, których muszę przestrzegać.**
- **Nie pozwalaj mi na wszystko- bądź wobec mnie konsekwentny.**
- **Stwórz „system” konsekwencji, które wobec mnie wyciągasz, gdy zachowuję się niezgodnie z umową.**
- **Gdy jestem niegrzeczny- nie krzycz, nie strasz mnie, nie krytykuj mnie przy innych ludziach- wyciągnij ustalone wcześniej konsekwencje.**
- **Nie oceniaj mnie, a tylko moje zachowanie, wyjaśnij mi co robię źle.**
 - **Wybacжай mi szybko.**
 - **Przepraszaj mnie, gdy sam zachowałeś się niewłaściwie.**
 - **Mów mi prawdę.**
 - **Zachęcaj mnie do działań, które są dla mnie trudne, nie chroń mnie przed nimi.**
- **Pomagaj mi, ale pozwalaj na moją samodzielność.**
- **Pamiętaj, że ucząc się mam prawo popełniać błędy- daj mi szansę na ich naprawienie.**
 - **Chwal mnie często nawet za małe sukcesy i nagradzaj za duże osiągnięcia.**

MAMO, TATO- ABYM CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIE

- **Kochaj mnie za to, że jestem, a nie za to, co robię.**
 - **Mów często, że mnie kochasz.**
 - **Przytulaj mnie.**
- **Poświęcaj mi trochę czasu każdego dnia- baw się ze mną w to co lubię.**
 - **Opiekuj się mną i dbaj o moje potrzeby.**
 - **Dotrzymuj obietnic.**
 - **Rozmawiaj ze mną, słuchaj uważnie tego, co mówię.**
- **Pozwól mi mieć własne zdanie, podejmować proste decyzje.**
- **Bądź cierpliwy, gdy ucząc się czegoś popełniam błędy.**
 - **Szanuj moje sekrety i tajemnice.**
 - **Okaż zrozumienie dla moich lęków.**
 - **Traktuj poważnie moje marzenia.**