


TATEE.PL



WWW.TATEE.PL
- POROZMAWIAJMY O BYCIU TATA,



Zamiast wstępu	3
1. KOCHAM CIĘ	4
2. JESTEŚ WAŻNY	7
3. JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO DOBRY	10
4. MOŻESZ BYĆ KIM CHCESZ	13
5. NA PEWNO DASZ SOBIE RADĘ	16
6. WIERZĘ W CIEBIE	19
7. WSPIERAM CIĘ	21
8. JESTEM Z CIEBIE DUMNY	24
9. ROZUMIEM CIĘ	27
10. UFAM CI	30
Zamiast zakończenia	33
Kilka słów o mnie	34
Dodatek	35

Zamiast wstępu

Kiedy mały człowiek przychodzi na świat, jego ciało jest bardzo delikatne i wątłe. Wymaga wielkiej ostrożności, zanim nie wzmocni się i nim jego umysł nie zacznie w pełni panować nad każdą częścią. Do tego czasu wszystko jest w rękach nas - rodziców i opiekunów. Karmiąc, ogrzewając, przytulając i bawiąc się, wzmacniamy kręgosłup i mięśnie, aby z każdym dniem nasze dziecko było coraz bardziej samodzielne i pewnie stawiało kolejne kroki.

Nie wystarczy jednak wykazywanie dbałości o ciało dziecka, aby poradziło sobie w życiu. **Czy silne mięśnie i stabilny kręgosłup sprawiają, że będzie szczęśliwe, pogodne, pewne siebie, a jego życie będzie pełne sukcesów?**

Podświadomie znamy odpowiedź na powyższe pytania. Ale czy wiemy, czego jeszcze nasze dziecko potrzebuje, by mogło w pełni wykorzystać cały życiowy potencjał i osiągnąć to, po co przyszło na ten świat?


Przedstawiam **10 najważniejszych słów**, które warto znać i których warto używać już od pierwszych chwil po urodzeniu dziecka.

Stosowanie ich w codziennym użytku na pewno przyniesie oczekiwany skutek.



1. KOCHAM CIĘ





„Kocham Cię” to chyba **najważniejszy zwrot** wypowiedany na całym świecie. Bez względu na cokolwiek. Wypowiadany bez powodu i bez okazji. Płynący z potrzeby serca, najczęściej połączony ze spojrzeniem, gestem, obecnością. Po co?

... aby było szczęśliwe

Te słowa są jak słońce, deszcz i wiatr w jednym – niezbędne do życia, wzrostu, rozkwitu i wydania wspaniałych owoców. Bezcenne dla małego człowieka, by wypełniony szczęściem, odważnie realizował swoje marzenia i pasje.

... aby czuło się bezpiecznie

Wypowiadane z uczuciem, pomagają dziecku czuć się bezpiecznie. Wszędzie tam, gdzie obecna jest miłość, lęk schodzi na dalszy plan, pojawiając się tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

... aby było sobą

Słowa te chronią przed udawaniem kogoś innego, co oznacza, że dziecko będzie sobą. Słyszając zapewnienie rodziców, że jest kochane takie, jakie jest, mało prawdopodobne, by zechciało być kimś innym. Kochać będzie siebie tak samo, jak czuje się kochane przez rodziców. Dzięki temu nie będzie się bało wyrażać siebie w słowach, uczuciach i zachowaniu wobec innych.

... kiedy wypowiadamy?

Codziennie przed snem. Zapewniając o miłości, dajemy sygnał, że jesteśmy tuż obok i nawet, gdy przyśni się coś strasznego, po obudzeniu, dziecko nie będzie samo. Rozstając się choćby na niedługi czas. Na czas zajęć lekcyjnych.

Przytulając bez powodu - słowa są tu ważnym dodatkiem. Jak mantra, która towarzyszyć będzie dziecku przez kolejny czas.



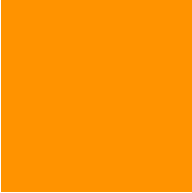
... jak?

Słowami. Wypowiadanymi szczerze, z uczuciem, świadomie, najlepiej patrząc w oczy, dając do zrozumienia, że w tej chwili dziecko jest dla nas najważniejsze. Mówmy tak, by nie tylko słyszało słowa, ale widziało tę miłość w naszych oczach.



2. JESTEŚ WAŻNY





Co tak naprawdę znaczy to słowo wypowiedane do dziecka? Czy tylko to, że może liczyć na naszą opiekę, pomoc, ochronę i wsparcie? Nie. To za mało. By poczuło się naprawdę ważne, musi to słyszeć i doświadczać w codziennym życiu, a to znaczy, że za słowami powinno iść działanie.

Po co?

By poczuło się częścią czegoś większego.

Częścią naszego domu, naszej rodziny, społeczności, miasta i świata. Wiedząc, że ma swój udział we wszystkim, co współtworzy, dużo chętniej da coś od siebie.

By chętnie pomagało innym

Nauczy się równowagi w dawaniu i braniu. Dzieląc się w domu obowiązkami, nie tylko dostajemy coś od innych, ale też my dajemy coś od siebie: swój czas, wiedzę, umiejętności, wysiłek. Mówiąc dziecku, że jest ważne, tak naprawdę mówimy: *Jesteś ważny i wiem, że mogę liczyć na Twoją pomoc, gdy będę jej potrzebował.* Dla dziecka to coś nieocenionego.

By doceniało siebie i to, co robi

Choć wie, że wciąż potrafi tak niewiele, to wiedza, że rodzice jego drobną pomoc uważają za coś bardzo ważnego, jest bezcenna i motywująca do jeszcze większego zaangażowania.

Kiedy?

Podczas wykonywanych wspólnie prac związanych z domem - porządki, naprawa, budowa, udoskonalanie. Nie żałujmy tu słów. Mówmy, że to, co robi dziecko jest dla nas ważne i doceniamy to. Że bez niego, to by nie było to samo.

Gdy zlecamy mu zrobienie czegoś samodzielnie, niech się poczuje odpowiedzialne i da z siebie wszystko. Niech wie, jak ważne jest powierzone mu zadanie, choćby było błahe z punktu widzenia dorosłego.




Jak?

Słowom niech towarzyszą gesty: uścisk dłoni, objęcie ramieniem, położenie dłoni na ramieniu, spojrzenie w oczy. Wszystko wykonywane szczerze i z pełną uwagą.



3. JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO DOBRY





To przeciwieństwo przekonania, z którym wielu dorosłych boryka się przez całe życie: *"Nie jestem wystarczająco dobry"*.

Po co?

By nie bało się popełniać błędów.

Wystarczająco dobre, by postawić pierwszy krok - to na początek zawsze wystarcza, bo uchroni przed rezygnacją zanim cokolwiek zrobi. Nawet, gdy się potknie, podniesie się, wiedząc, że upadają nawet najlepsi.

By miało odwagę uczyć się nowych rzeczy i realizować wielkie cele

Niska samoocena to jeden z największych blokerów na drodze do sukcesu i realizacji marzeń. Wiedząc, że w każdej chwili może poszukać nowych rozwiązań, dowiedzieć się od mądrzejszych i bardziej doświadczonych i poprosić o pomoc innych, nie zawaha się podjąć nawet największych wyzwań.

By nigdy nie czuło się gorsze od innych

Niezależnie, czy pojawi się ktoś lepszy, mądrzejszy, zdolniejszy, nasze dziecko będzie wiedziało, że teraz, dla siebie, jest wystarczająco dobre, by zmierzyć się z nowym wyzwaniem, a już wkrótce może być tak dobre, jak ci, których dziś podziwia. Każde dziecko chce czuć się zwycięzcą. Chce czuć wsparcie.

Kiedy?

Gdy dziecko uczy się czegoś nowego. Wsparcie i utwierdzenie w przekonaniu, że jest wystarczająco dobre, by podjąć się tego wyzwania, zawsze jest nieocenione.

Gdy przyniesie ze szkoły słabszą ocenę, niż zwykle, choć dało z siebie wszystko, by była lepsza.

Gdy przegra w grze, zabawie, konkurencji sportowej.



Jak?

Nie porównując do innych, w tym przypadku słabszych. Utwierdzając w przekonaniu, że nawet jeśli teraz czegoś nie wie, w każdej chwili może to zmienić i potrzebną wiedzę zdobyć.



4. MOŻESZ BYĆ KIM CHCESZ





Między tymi słowami, kryją się inne, bezcenne – możesz spełnić swoje marzenia, jeśli tylko tego chcesz. Jesteś jak małe nasionko, w którym drzemie moc i ogrom potężnego dębu. To przekonanie, podobnie jak poprzednie, ma w sobie moc twórczego geniuszu i nieograniczoności.

Po co?

By rozbudzić marzenia

Każdy je ma, ale warto umacniać przekonanie w możliwość ich spełnienia. Gdy spotka się z różnymi opiniami rówieśników i dorosłych, będzie miało własne, mocne zdanie na ten temat.

By pomóc uwierzyć w niemożliwe

Dzieci wierzą, ale z czasem my dorośli pozbawiamy ich tej wiary. Budując przekonanie, że dziecko może być kim chce, otwieramy jego umysł na możliwości, opcje, rozwiązania, budząc w nim geniusza i odkrywcę.

By skupić uwagę na talentach i zdolnościach

Jeśli chcemy nauczyć dziecko, że to ono wybiera, kim chce w życiu być, z kim chce być i co robić, niezależnie od tego, co na ten temat myślą inni - to używając tych czterech słów, jesteśmy na dobrej drodze, by tak się stało. Dzięki temu nasza pociecha zachwyci się sobą i wykorzysta cały swój potencjał, by spełnić swoje marzenia.

Kiedy?

Podczas oglądania bajek, filmów, czytania książek - ich bohaterowie są często inspiracją i wzorem.

Podczas rozmowy o tym, kim dziecko chciałoby zostać, gdy dorośnie.

Spotykając ludzi różnych zawodów, zwłaszcza pasjonatów, ludzi sukcesu, kochających swoją pracę i tworzących niezwykle dzieła.




Jak?

Z wiarą w wypowiedane słowa, które zapewnią wsparcie, niezależnie od drogi, obranej przez nasze dziecko.



5. NA PEWNO DASZ SOBIE RADE





Słyszając te słowa z ust rodzica, który daje sobie radę z wieloma sprawami, trudno dziecku wątpić, że słyszy prawdę. Skoro tata mówi, że dam sobie radę, to na pewno tak jest – myśli niejeden chłopiec i dziewczynka, zmagając się z wielkim na swoją miarę problemem.

Po co?

By nie poddawało się przy pierwszym podejściu

Nawet, jeśli nie uda się 5 razy, to mocna myśl: "*dam sobie radę*", jest w stanie wyzwolić w dziecku nieodkryte dotąd siły, mądrość i motywację.

By wierzyło w siebie i swoje możliwości

Wychowamy w ten sposób wyjątkowego człowieka, należącego do mniejszości tych, którzy osiągają w życiu naprawdę wiele i cieszą się każdym nowym wyzwaniem, celem, pomysłem.

By częściej skupiało się na szukaniu rozwiązań, a nie na problemie

"*Nie dam rady. Ty to zrób.*" - ile razy słyszeliśmy takie słowa z ust dziecka? Teraz wiemy, co mamy odpowiedzieć. Zacznijmy od wspólnego szukania rozwiązań, zróbmy burzę mózgów, doceniając każdy najmniejszy pomysł dziecka i powtarzając: "Wiedziałem, że dasz sobie radę. Wiedziałem".

Kiedy?

Przy każdej napotkanej przez dziecko trudności.

Przed nowymi wyzwaniami, np. sprawdzianem, konkursem, poznaniem nowych kolegów, pierwszym dniem w nowej szkole.

Przy zleceniu dziecku samodzielnych prac w domu - sprzątanie, drobne naprawy, dekorowanie itp.




Jak?

Niech nie będą to puste słowa, ale uzupełnione naszym wsparciem, naprowadzającym pytaniem, przypomnieniem innych sytuacji, w których nasze słowa się sprawdziły.



6. WIERZĘ W CIEBIE





Przekonanie poparte wiarą, może stać się paliwem, na miarę tego, którym napędzane są kosmiczne statki. Dziecko, które wierzy w siebie i swoje możliwości, może przenosić góry każdego dnia. Widać to w jego oczach, ruchach, słysząc w głosie.

Po co?

By umocnić wiarę dziecka we własne możliwości i w siebie

Bardzo szybko można rozpoznać ludzi, którzy wierzą w siebie. Również d z i e c i . Nie są aroganckie. Nie boją się, że ktoś będzie lepszy od nich. Znają swoją wartość i potrafią tę wartość dostrzec i uszanować w innych. Są silne tym, czego są świadome i wiarą w swoje ogromne możliwości.

By wydobyć z dziecka coś, co stanie się światłem w jego oczach

Mając w sobie to coś, idzie przez życie lekko i pewnie. Jego siłą nie jest wygląd, ale ten błysk w oku, który świadczy, że wie kim jest i co potrafi.

By wzmocni pewność siebie

Ta cecha dziś bardziej jest potrzebna, niż kiedykolwiek. Zbudowanie pewności siebie u dziecka, jest jak wylanie mocnych fundamentów pod dom. Przetrwa największe życiowe nawałnice, a nawet, jeśli zostanie zburzony, to na tych fundamentach, zbudowany zostanie nowy, jeszcze wspanialszy, mocniejszy i trwalszy.

Kiedy?

W chwilach, gdy mimo starań, coś się nie udało i dziecko chce się poddać, odpuścić, podarować sobie. Przed podjęciem nowych wyzwań, zadań oraz w chwilach, kiedy tylko rodzice wiedzą, że ich dziecko odczuwa lęk przed tym, że sobie nie poradzi.


Jak?

Z pełnym przekonaniem, by w naszym głosie słysząc było, że to nie zwykłe słowa pociechy.



7. WSPIERAM CIĘ





Świadomość, że niezależnie od tego, co się wydarzy, co zrobi, jak skończy się kolejna próba osiągnięcia celu, tata i mama – są i będą z nim. Stoją murem i choć wie, że w razie czego będzie musiało ponieść konsekwencję swoich błędnych wyborów, to nigdy nie straci oparcia, które w nich ma. To trudne, ale jeśli rodzicowi uda się rozwinąć w dziecku takie właśnie przekonanie, to niech spodziewa się telefonów w środku nocy, rozmów o sprawach trudnych i nikomu innemu nie znanych. Dziecko wie, że może „walić jak w dym”, a rodzic się od niego nie odwróci.

Po co?

By dodać odwagi do podejmowania własnych decyzji

Jak przy wspinaczce na szczyt, tak i w życiu dziecka ważna jest asekuracja. Nie mylmy jej w z wyręczaniem dziecka. Tu chodzi o podświadomą pewność, że niezależnie od tego, co się wydarzy, ma na kogo liczyć, z kim porozmawiać i do kogo zwrócić się o pomoc. Kogoś, kto je zrozumie.

By nauczyć dziecko brania odpowiedzialności

Decyzja połączona z odpowiedzialnością to coś, czego boją się nie tylko dzieci. Jednak im wcześniej się tego uczą, tym łatwiej będzie im w dorosłym życiu. Dużo łatwiej udźwignąć konsekwencję pójścia na wagi ze strachu przed sprawdzianem, niż rzucenia studiów bez pomysłu na dalsze życie.

By dodać dziecku pewności siebie

Pierwszy krok jest zwykle najtrudniejszy. Stawiany ze świadomością, że ma się na kim oprzeć, wydaje się dużo łatwiejszy.

Kiedy?

Przy wykonywaniu przez dziecko samodzielnych czynności. To rodzaj asekuracji – w formie fizycznej obecności, gdy dziecko jest małe i jako słowne zapewnienie, gdy dziecko wchodzi w wiek dojrzewania. Gdy wpadnie w kłopoty, albo dokona złych wyborów. Również wtedy, gdy o to wsparcie poprosi.




Jak?

Szczerze i stanowczo. Bez oceniania i osądzania. Z pełnym zrozumieniem i szacunkiem. Ze świadomością, że sami też popełniamy błędy i dokonujemy złych decyzji.



8. JESTEM Z CIEBIE DUMNY





Dumnym można być z siebie nawet z małego powodu. Nie trzeba od razu zdobywać pierwszego miejsca. Już sam udział w zawodach, danie z siebie wszystkiego, przebiegnięcie linii mety, to wystarczający powód do dumy.

Po co?

By rozbudzić w dziecku miłość do siebie

To przeciwieństwo nielubienia i braku akceptacji, wyrażanej w ciągłej samokrytyce i osądzaniu. Wyrażenie dumy wobec dziecka, to rodzaj nagrody i pochwały, na którą podświadomie czeka.

By nauczyć doceniania nawet najmniejszych sukcesów

Jako dorośli, często bywamy wobec siebie bardzo wymagający, wciąż stawiając wysoko poprzeczkę wymagań. Wiedząc, jak może być to uciążliwe, mamy szansę uchronić dziecko przed ciągłym niezadowoleniem z osiągniętych wyników. Radość z każdego postawionego kroku i duma, że dało się radę, motywują do zrobienia kolejnych.

By budować i umacniać w dziecku poczucie wartości i zdrową samoocenę

Każdorazowe wyrażenie dumy z dziecka i jego działań, zwraca jego uwagę na to, co ważne, a co jest jego dziełem. W tej sytuacji nawet najmniejsze osiągnięcia są powodem do dumy, a nawet świętowania. Dziecko coraz bardziej utwierdza się w przekonaniu, że umie, daje radę, jest zdolne, może więcej, a następnym razem postara się, by wyszło jeszcze lepiej.

Kiedy?

Gdy dziecko pochwali się czymś, co osiągnęło. Również wtedy, gdy nie jest do końca zadowolone z czegoś, co kosztowało je sporo pracy i wysiłku.

Gdy zdobędzie nagrodę, zajmie dobre miejsce w konkursie, osiągnie mały lub większy sukces. Gdy pokona jakąś swoją słabość. Nawet najmniejsze osiągnięcia, mogą być powodem do dumy i radości.




Jak?

Jak zwykle szczerze. Można dodać uścisk dłoni, przytulenie, spojrzenie głęboko w oczy, poklepanie po ramieniu.



9. ROZUMIEM CIĘ





Choć słowa te umieszczam pod koniec tej wyjątkowej dla mnie listy, to obok wyrażania miłości, uważam je za najważniejsze w całym procesie wychowania. Są podstawą wszystkich poprzednich. Jak filary, na których zbudowany jest pomost w każdej relacji. Zrozumienie otwiera umysł, wycisza osądy i oceny. Rozumiem Cię – to stwierdzenie, które znaczy więcej, niż milion innych słów razem wziętych.

Po co?

By dać dziecku poczucie, że w swoich małych i dużych problemach, nie jest samo.

Zwykle nie oczekuje ono rad, pomysłów, gotowych rozwiązań, tylko zrozumienia. Nawet, jeśli przejawia się to w zwykłym byciu, słuchaniu, czy przytuleniu. Kluczowa jest tu obecność i odczuwalne zapewnienie: jestem z tobą, jestem po twojej stronie.

By potwierdzić, że sprawy dziecka są dla nas ważne

To, że niewiele jeszcze przeżyło, mało wie, a największe problemy to te z piaskownicy, nie znaczy, że należy je bagatelizować. To problemy na miarę małego człowieka i tak należy do nich podchodzić. Inaczej dziecko coraz rzadziej będzie nam o nich mówić, a zamiast szczerego wyznania, na pytanie: "Co słychać?" usłyszymy zdawkowe: "Ok. W porządku."

By zatrzymać samokrytykę i poczucie winy

Zwłaszcza wtedy, gdy coś się nie uda, pójdzie nie tak, a zamiast sukcesu pojawiła się porażka. W takich chwilach, większość dziecięcych umysłów zalewana jest falą samokrytyki i osądów. Stąd zaś tylko krok do poczucia winy, które, jak wiemy, dołuje, zamiast pomagać w podniesieniu się i podjęciu kolejnej próby.



Kiedy?

Gdy dziecko podzieli się z nami tym, co trudne, co boli, z czym sobie nie radzi i za co często jest na siebie złe. W chwilach, gdy ktoś je skrzywdził, oszukał, okłamał, zdradził. Gdy zostanie nam powierzone coś, co dla dziecka jest ważne.

Jak?


Szczerze i bez choćby cienia osądu, oceny i krytyki w głosie. Wyższość zwykle szybko da się wyczuć, a nie tego potrzebuje dziecko, gdy do nas przychodzi. Z nastawieniem do słuchania, bycia i wspierania.

Przytulając, obejmując ramieniem, siedząc obok, będąc gotowym, by dać swój czas i uwagę.



10. UFAM CI





Klosz to bastion spokoju. Niestety, nie da się trzymać dziecka pod kloszem, choć często próbujemy to robić. Człowiek jest stworzony do życia w wolności. Chce wzbijać się w przestworza na własnych skrzydłach możliwości i pasji. Gdy zaczyna chodzić swoimi drogami, zaufanie rodziców staje się czymś na wzór barierek ochronnych, szczebli wbitych w skałę i łańcuchów do podciągania się na wyższe stopnie podczas górskiej wspinaczki.

Po co?

By pomóc w wybieraniu tego, co na dany moment najlepsze.

Rodzicielskie zaufanie jest jak cichy głos z tyłu głowy. W chwilach trudnych wyborów działa bardziej jak doradca, niż wyrzut, albo sędzia.

Choć dziecko czasem (często) ma ochotę na skoki w bok po swojemu, to rozbrzmiewające w jego głowie słowa rodziców: "*pamiętaj, że Ci ufam*", pomagają skorygować kurs i zamiast zejść ze szlaku, wspiąć się jeszcze wyżej. Wyżej od swoich słabości, zachcianek, lenistwa i chęci zaimponowania innym.

By umocnić przekonanie o własnej mądrości

To nierozzerwalnie wiąże się z podejmowaniem decyzji i dokonywaniem wyborów. Zwłaszcza tych, podejmowanych samodzielnie, pod nieobecność rodziców. Dziecko ucząc się na błędach, po których nie spotyka się z falą rodzicielskiej krytyki, za każdym razem staje się silniejsze i pewniejsze siebie.

By rozwinąć zaufanie do siebie

Mając zaufanie rodziców, dziecko coraz bardziej ufa też sobie, a to w dorosłym życiu należy do wartości bezcennych. Uczy się też dzielić darem zaufania z innymi. Zaufanie do siebie zbudowane na fundamencie rodzicielskiego, wpływa również na poczucie wartości i zdrową samoocenę.

Kiedy?

Przy podejmowaniu przez dziecko decyzji, dokonywaniu wyborów, pytaniu o radę.



Powierzając ważne zadanie do wykonania, oddając w jego ręce coś cennego. Wyrażając zgodę na zabawę ze znajomymi, wakacyjny wyjazd, czy zostawiając pod jego opieką dom.

Jak?

Pewnym głosem, patrząc w oczy i zapewniając wsparcie, niezależnie od podejmowanych przez dziecko decyzji. Niech da się jednocześnie wyczuć przekaz, że niezależnie od naszego zaufania, dziecko bierze na siebie odpowiedzialność za dokonane wybory, co nie zmienia faktu, że zawsze może na nas liczyć.

Zamiast zakończenia

To nie wszystkie słowa, których staram się używać jak najczęściej i jakimi staram się żyć. Takie są moje. Oczywiście każdy z nas może znaleźć swoje.

Z każdym rokiem bycia tatą, coraz mocniej uświadamiam sobie, jak ważną i odpowiedzialną rolę odgrywam w życiu mojego Syna. Wiedziałem, że nie mogę tego zepsuć i każdego dnia staram się z całych sił, by Maciek wyrósł na siebie – takiego człowieka, jakim już teraz jest w załączku i jakim jeszcze zapragnie kiedyś być. Aby każdego dnia cieszył się, że jest tym, kim jest i na zawsze pozostał sobą. W tej trudnej i jednocześnie niezwyklej drodze pomagają mi słowa, które mam nadzieję, przysłużą się i Tobie.

Cześć porozmawiajmy o byciu Tata



Ojcostwo jest zadaniem. Co to oznacza w praktyce?

Chcę i muszę być... słuchać, kiedy już nie ma się siły na słuchanie. Cierpliwość, gdy każda komórka nerwowa marzy o tym by eksplodować. Słowem – niełatwa, mozolna praca. Kiedyś zupełna abstrakcja, a dziś codzienność.

Naprawdę warto. Z każdą chwilą spędzoną z Synem coraz częściej zastanawiam się, kto tu kogo uczy życia. Chodzę po świecie już jakieś czterdzieści ponad lat, a tu przychodzi Chłopiec, który dopiero poszedł do szkoły i ten siedmiolatek rzuca od niechcienia mądrością, na którą nie wpadłbym nawet przez kolejne dwieście wiosen.

Od prawie lat jam jest Człowiek Zwany Tata. Daleko mi do bycia superbohaterem, choć znalezienie równowagi między pracą, rodzicielstwem a czasem dla siebie wymaga niekiedy nadludzkich mocy. Z rakiem wygrałem na punkty i nie zamierzam oddawać pasa mistrzowskiego. Przebieram palcami po gryfie w pozycji poziomej (gra na gitarze), jak i pionowej (kontrabas). Żegluję po niebie i morzu. W czasie górskich wycieczek i pieszych wędrówek szukam odpowiedzi na pytania, których jeszcze się nie spodziewam.



Dodatek



ILE DZIŚ RAZY POWIEDZIAŁEŚ SWOJEMU DZIECKU DOBRE SŁOWO

dzień/miesiąc/rok:

imię dziecka:

WAŻNE SŁOWA	POWIEDZIAŁEM/NIE POWIEDZIAŁEM
KOCHAM CIĘ	tak / nie
JESTEŚ WAŻNY	tak / nie
JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO DOBRY	tak / nie
MOŻESZ BYĆ KIM CHCESZ	tak / nie
NA PEWNO DASZ SOBIE RADĘ	tak / nie
WIERZĘ W CIEBIE	tak / nie
WSPIERAM CIĘ	tak / nie
JESTEM Z CIEBIE DUMNY	tak / nie
ROZUMIEM CIĘ	tak / nie
UFAM CI	tak / nie

* niepotrzebne skreślić

www.tatee.pl

- porozmawiajmy o byciu **Tatą**