**Świat oczami dziecka – czego nam nie mówią:**

1. Słuchaj mnie. Kiedy opowiem Ci o tym, co dla mnie ważne, patrz mi w oczy.  
   Czuję wtedy, że ja i moje sprawy są dla Ciebie ważne.
2. Nie krzycz na mnie. Boję się wtedy Ciebie i myślę, że skoro na mnie krzyczysz, to ze mną musi być coś nie tak.
3. Uwielbiam, kiedy spędzasz ze mną czas. Jesteś w dobrym humorze, bawisz się ze mną, śmiejemy się i tworzymy piękne wspomnienia, do których jako dorosły będę z przyjemnością wracał.
4. Pozwól mi dorastać w moim własnym tempie. Nie zmuszaj mnie do robienia rzeczy, na które jeszcze mam czas. Pamiętaj, że jestem dzieckiem i najlepiej odkrywam świat poprzez zabawę.
5. Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników. Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.
6. Naucz mnie dbania o swoje potrzeby. Wyśpij się, odpocznij, realizuj swoje zainteresowania, spotykaj się z przyjaciółmi. Pokaż mi, że bycie rodzicem i spędzanie czasu z dzieckiem może być źródłem radości. Naprawdę nie chcę widzieć jak cierpisz i poświęcasz się dla mnie, a później jesteś zdenerwowany i sfrustrowany. Martwię się wtedy, że to przeze mnie.
7. Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników. Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.
8. Przytul mnie, kiedy jest mi smutno. Pozwól mi płakać. Nie mów mi, że chłopcy nie płaczą, że jestem beksą i że powinienem być w dobrym nastroju. Moje uczucia są prawdziwe.  
   Tak samo jak Twoje.
9. Bądź przy mnie, kiedy się boję. Nie wyśmiewaj się z moich dziecięcych lęków.  
   Powiedz mi, że też kiedyś bałeś się ciemności i pozwól mi trzymać latarkę przy poduszce.
10. Kochaj mnie, dlatego, że jestem, nie dlatego, że szybko biegam, recytuję wiersze,  
    jestem „grzeczny”. Kochaj mnie także wtedy, kiedy popełniam błędy i potrzebuję  
    Twojego wsparcia. Potrzebuję być pewny, że kochasz mnie także wtedy  
    kiedy coś mi nie wyjdzie.
11. Pamiętaj, że najprawdopodobniej przejmę Twoje przekonania o mnie samym, o innych ludziach, o życiu. Znajdź czas, aby zastanowić się, czy Twoje przekonania są prawdziwe  
    i czy będą mi służyć. Jeżeli myślisz, że ludzie są źli i wykorzystują innych,  
    w życiu będzie mi trudniej i będę nieufny.
12. Okazuj miłość swojemu partnerowi/partnerce. To od Was uczę się rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz zrozumienia,  
    czym jest prawdziwa miłość.
13. Wiem, że kochasz mnie i starasz się dla mnie ze wszystkich sił. Pokaż mi, że gorsze  
    dni i drobne potknięcia są częścią życia. Wyciągnij wnioski, zadbaj o swoje samopoczucie  
    i wybacz sobie. Dzięki temu nauczę się reagować podobnie.
14. Uśmiechnij się do mnie. Twój szczery uśmiech działa na mnie kojąco.  
    Czuję się wtedy bezpieczny i kochany.

Z książki D. Stochaj „Ostatnie 100 dni mojego życia”