**Jesper Juul (duński pedagog i terapeuta rodzinny):**  
*„Nie chodzi o to, by być idealnym rodzicem. Chodzi o to, by być wystarczająco dobrym.”*

** MINI PORADNIK „CHATKI PUCHATKA”: DOBROSTAN W RODZINIE**

Dobrostan w rodzinie to codzienne budowanie atmosfery miłości, spokoju i wzajemnego zrozumienia. Gdy rodzina funkcjonuje harmonijnie, dzieci rosną w poczuciu bezpieczeństwa oraz rozwijają się zdrowo – emocjonalnie, społecznie i poznawczo.

**☺  CO TO JEST DOBROSTAN RODZINNY?**

To stan, w którym każdy członek rodziny:

* czuje się **kochany i akceptowany**,
* ma prawo do wyrażania swoich emocji,
* doświadcza **bliskości i zrozumienia**,
* żyje w atmosferze wzajemnego szacunku.

🖫 **5 PROSTYCH KROKÓW DO BUDOWANIA DOBROSTANU W RODZINIE:**

**1. Bądź obecny – naprawdę**

Poświęć dziecku codziennie, choć kilkanaście minut pełnej uwagi. Wyłącz telefon, usiądź obok i po prostu **bądź** – zapytaj, jak minął dzień, wspólnie się pobawcie.

**2. Twórz stały rytm dnia**

Regularne pory snu, posiłków, zabawy i odpoczynku dają dziecku **poczucie bezpieczeństwa** i przewidywalności.

**3. Rozmawiaj o emocjach**

Nazywaj uczucia, pokazuj, że każda emocja jest ważna i że można o niej mówić. **„Widzę, że jesteś smutny – chcesz porozmawiać?”**

**4. Dbaj o relacje dorosłych**

Dzieci obserwują, jak dorośli ze sobą rozmawiają, jak się wspierają i rozwiązują konflikty. Szanując się nawzajem, uczysz dziecko szacunku do siebie i innych.

**5. Przytulaj, okazuj czułość, uśmiechaj się**

Proste gesty: przytulenie, uśmiech, pochwała czy dobre słowo **wzmacniają więź** i budują poczucie własnej wartości u dziecka.

☝🕬 **Pamiętaj:**

Nie musisz być idealnym rodzicem. Wystarczy, że jesteś **wystarczająco dobry** – obecny, uważny i otwarty na potrzeby swojego dziecka i siebie samego.