

## **Mini poradnik dla rodzica 3 proste wskazówki, które sprawiają, że będziesz lepszym rodzicem**

- **Dzieci, aby poczuć więź z rodzicem potrzebują  
co najmniej 8 dotknięć w ciągu dnia.**

Jeśli przeżywają szczególnie trudny okres, to powinno to być minimum 12 dotknięć. Wystarczą drobne gesty czy zwykły uścisk

- **Każdego dnia dzieci potrzebują czasu spędzonego  
sam na sam z rodzicem**

- **W ciągu dnia jest co najmniej 9 minut ważnych  
z perspektywy dziecka, warto w nich uczestniczyć**

- Trzy minuty zaraz po przebudzeniu.
- Trzy minuty po powrocie ze szkoły, przedszkola do domu.
- Trzy minuty zanim pójdą spać