

# Wspieranie dobrego samopoczucia w rodzinie

*Prosimy wykorzystać poniższy tekst wiadomości, żeby skontaktować się z osobami ze swojego otoczenia i przekazać im informacje na temat dostępnego wsparcia dla rodzin. W szczególności dotyczy to osób, które nie korzystają z mediów społecznościowych, ani maila.*

## **Sugerowany tekst wiadomości SMS/WhatsApp:**

Zorganizowana przez Parent Club nowa kampania „Wspieranie dobrego samopoczucia w rodzinie” ma na celu zachęcenie i wsparcie rodziców we wprowadzeniu do codziennego życia prostych zasad i pozytywnych interakcji z dziećmi, o których być może zapomnieliśmy podczas ostatnich 18 miesięcy.

Program „Wspieranie dobrego samopoczucia w rodzinie” prezentuje zasady, które budują szczęście, pewność siebie i niezależność dzieci – czyli m.in. pozytywne wzmocnienie, bezpieczeństwo, wybór, praca zespołowa i wiarygodność. Ponadto kampania dostarcza rodzicom wskazówki i porady, jak wpleść te zasady w codzienny rozkład dnia, pomagając im budować pewność siebie i poczucie odpowiedzialności u swoich dzieci.

Wskazówki te to np. wspólne spędzanie czasu. Spróbuj każdego dnia usiąść z dzieckiem i spędzić z nim trochę czasu, tak żeby nikt ani nic wam nie przeszkadzało. Obserwuj swoje pociechy, zauważaj co robią i dawaj im znać, że cię to interesuje. Pomaga im to uświadomić sobie, że ich zainteresowania oraz potrzeby są ważne.

[Więcej informacji o kampanii „Wspieranie dobrego samopoczucia w rodzinie” oraz wskazówki i porady ekspertów znajdziesz na stronie ParentClub.scot.](#)

*Proszę usunąć akapit zaznaczony na niebiesko, jeżeli wysyłasz wiadomość przez SMS, a nie WhatsApp.*