

Pamiętaj!

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.

SEKRET
proszenie o pomoc

1. Spróbuj narysować, a jeśli nie, to wyobraź sobie sytuacje, w której trudno Ci było lub jest poprosić o pomoc. Chodzi o sytuacje z Twojego dorosłego życia. Możesz też narysować komiks o tym.
2. Przyjrzyj się temu, co stworzyłeś/aś lub jak najwyraźniej wizualizuj. Jakie uczucia towarzyszą tej sytuacji? Nasze propozycje - poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *lęk przed wyśmianiem*
- ✓ *lęk przed odrzuceniem*
- ✓ *brak zaufania*
- ✓ *poczucie samotności*
- ✓ *poczucie bezsensu*
- ✓ *brak wiary w możliwość pomocy*
- ✓ *dewaluowanie swojego problemu*
- ✓
- ✓
- ✓

3. Jak sądzisz, w jakich sytuacjach lub może znasz takie sytuacje, w których Twojemu dziecku było trudno poprosić o pomoc. Czy wiesz, z jakiego powodu? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *ponieważ bało się kary*
- ✓ *wstydziło się*
- ✓ *bało się wyśmiania*
- ✓ *bało się odrzucenia*
- ✓ *nie wierzyło, że uzyska pomoc*
- ✓ *uważało, że inni mają gorzej, jego problem jest mały*
- ✓ *nie wiedziało, do kogo się zwrócić*
- ✓ *bo dostaje taką pomoc, jakiej nie chce – jest niż rozczarowane*
- ✓
- ✓
- ✓

4. Przypomnij sobie tego typu sytuacje z własnego dzieciństwa. Jakie były przyczyny nie proszenia o pomoc w twoim przypadku? Zaznacz je innym kolorem w p. 3.
5. Co sądzisz, porównując odpowiedzi z pytania 3 i 4? Jakie uczucia to w Tobie wzbudza.
6. Jak osoby z Twojego otoczenia reagowały na sytuacje, kiedy zwracałeś się do nich po pomoc?

rodzice/opiekunowie	nauczyciele	inne ważne osoby	inne dzieci - rówieśnicy

Czy widzisz tu jakieś różnice? Jak myślisz, czym są spowodowane?

Jeśli Twoja odpowiedzią jest: *Nigdy nie prosiłem/am o pomoc*. Zaznacz ją tutaj.

7. Co Cię najbardziej denerwuje, budzi Twoją niechęć czy bezradność w reakcjach innych, gdy zwracasz się o pomoc? Dopusz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna.

- ✓ *miałem wokół siebie osoby, do których mogłem się zwrócić*
- ✓ *byłem/am bardzo zdeterminowana/y*
- ✓ *nie umiałem/am sam/a sobie radzić*
- ✓ *nie wyobrażałem sobie, bym mógł coś ukrywać przed moimi rodzicami/opiekunami*
- ✓ *byłem/am zrozpaczona/y*
- ✓ *byłem/am bezradna/y*
- ✓
- ✓
- ✓

8. Co Cię najbardziej denerwuje, gdy zwracasz się o pomoc? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne. Gdy ktoś:

- ✓ *uspokaja*
- ✓ *bagatelizuje mój problem*
- ✓ *śmieje się*
- ✓ *wyśmiewa*
- ✓ *próbuję mnie rozśmieszyć*
- ✓ *panikuje*
- ✓ *mówi o swojej bezradności*

- ✓ *mówi, że nie może mi pomóc*
- ✓ *przywołuje mnie do porządku*
- ✓ *okazuje zniecierpliwienie*
- ✓ *radzi*
- ✓ *nie radzi*
- ✓ *nie słucha*
- ✓
- ✓

9. Jakie cechy, atrybuty powinna mieć dla Ciebie osoba, do której zwracasz się po pomoc? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne. Oczekuję, że ta osoba:

- ✓ *dotrzyma słowa*
- ✓ *będzie dyskretna*
- ✓ *umie doradzić w znalezieniu rozwiązania*
- ✓ *nie doradza*
- ✓ *doradza*
- ✓ *umie słuchać*
- ✓ *nie wyśmiewa*
- ✓ *jest empatyczna*
- ✓ *nie rozwiązuje za mnie*
- ✓ *rozwiązuje ze mną*
- ✓ *rozwiązuje za mnie*
- ✓ *pociesza*
- ✓ *nie dewaluje moich uczuć*
- ✓
- ✓

10. Jak sama/a reagujesz, gdy dziecko prosi Cię o pomoc? Zaznacz odpowiedzi w p. 8 i 9 innym flamastrem. Co myślisz po zestawieniu odpowiedzi na pyt. 8-10?

11. Czy wydaje ci się, że Twoje dziecko zawsze zwraca się do Ciebie o pomoc? Wypełnij tabelkę.

W tych sytuacjach moje dziecko zwraca się do mnie po pomoc	W tych sytuacjach moje dziecko ni zwraca się do mnie po pomoc, lecz do innych osób	W tych sytuacjach moje dziecko nie zwraca się po pomoc do nikogo

12. Jakie emocje towarzyszą Ci, kiedy patrzysz na tabelę? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *duma*
- ✓ *radość*
- ✓ *złość*
- ✓ *zawód*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *niepokój*
- ✓ *spokój*
- ✓ *zaskoczenie*
- ✓
- ✓
- ✓

13. Czy niepokoi Cię to, że Twoje dziecko nie prosi Cię zawsze o pomoc? Dlaczego tak, dlaczego nie?

14. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swoich relacjach z dziećmi? Zapisz swoje refleksje.

PAMIĘTAJ:

- Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by Twoje dziecko/Twoje dzieci radziło/y sobie w sytuacji, gdy warto poprosić o pomoc:
 - Dawaj mu prawo do podjęcia decyzji o tym, czy chce prosić o pomoc.
 - Sam/a proś o pomoc.
 - Słuchaj do końca tego, co mówi.
 - Udzielaj rady, tylko wtedy, jeśli tego chce.
 - Nazywaj uczucia towarzyszące przeżyciom.
 - Rozmawiaj o sytuacjach, w których uważasz, że bezwzględnie należy zwracać się o pomoc (np.: przemoc, zgubienie się).
 - Wyrażaj radość z tego, że dziecko zwróciło się o pomoc.
 - Zachęcaj do samodzielnych rozwiązań, jeśli widzisz, że to jest możliwe.
 - Towarzysz w znalezieniu rozwiązań, nie rozwiązuj.
 - Nie wyśmiewaj.
 - Nie bagatelizuj problemu.