

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.

WYJAZD rozstanie

Słowo „rozstanie” może mieć wiele znaczeń. Nie mówimy tu o rozstaniu w rozumieniu rozstania pary czy trwałej utraty kogoś. W naszym module odwołujemy się przede wszystkim do jego znaczenia jako utraty kontaktu z kimś, na kim nam zależy, z kim jesteśmy w silnej relacji emocjonalnej. Kiedy dzieje się to na określony czas, w sytuacji mniejszej lub większej konieczności. I w takim znaczeniu używamy tego słowa poniżej.

1. Spróbuj narysować rozstanie w sposób najbardziej symboliczny.
2. Przyjrzyj się temu, co stworzyłeś/aś. Jakie uczucia Ci towarzyszą, kiedy myślisz o rozstaniu? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *lęk przed porzuceniem*
- ✓ *brak zaufania*
- ✓ *poczucie samotności*
- ✓ *poczucie bezsensu*
- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *brak wiary w swoje możliwości*
- ✓ *rozzalenie*
- ✓ *smutek*
- ✓ *lęk, czy sobie poradzę*
- ✓ *ciekawość*
- ✓ *radość*
- ✓ *ekscytacja*
- ✓ *duma*
- ✓
- ✓
- ✓

3. Przypomnij sobie rozstania z własnego dzieciństwa. Jakie wtedy towarzyszyły ci uczucia? Zaznacz je innym kolorem w p. 2.
4. Jak sądzisz, jakie uczucia spośród wymienionych poniżej mogą towarzyszyć Twojemu dziecku w sytuacji rozstania? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *lęk przed porzuceniem*
- ✓ *brak zaufania*
- ✓ *poczucie samotności*

- ✓ *poczucie bezsensu*
- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *brak wiary w swoje możliwości*
- ✓ *rozżalenie*
- ✓ *smutek*
- ✓ *lęk, czy sobie poradzę*
- ✓ *ciekawość*
- ✓ *radość*
- ✓ *ekscytacja*
- ✓ *duma*
- ✓
- ✓

5. Co sądzisz, porównując odpowiedzi z pytania 2, 3 i 4? Jakie uczucia to w Tobie wzbudza?

6. Jak przeżywasz rozstania ze w swoim dzieckiem? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *przeżywam dużo niepokoju i obaw, czy samo sobie radzi*
- ✓ *tęsknię*
- ✓ *dużo myślę o dziecku*
- ✓ *cieszę się, że mogę odpocząć*
- ✓ *myślę, że robię mu krzywdę*
- ✓ *cieszę się, że moje dziecko może się sprawdzić w nowej sytuacji*
- ✓ *dużo rozmawiam z innymi o tym*
- ✓ *mało o tym myślę*
- ✓
- ✓

7. Jeśli masz trudność w akceptowaniu sytuacji, w której dziecku trudno się rozstawać – to, co sprawia Ci tę trudność? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *irytuje mnie to*
- ✓ *trudno mi to rozumieć*
- ✓ *jestem bezradna/y*
- ✓ *czuję się winna/y*
- ✓ *złości mnie to*
- ✓ *mam poczucie, że sobie z tym nie radzę*
- ✓ *trwa to dla mnie zbyt długo*
- ✓ *jestem zła/y na sytuację, osoby, które do niej doprowadziły*
- ✓ *jestem zła/y na siebie*
- ✓
- ✓

8. Jeśli z rozstaniem **nie było** Ci trudno w dzieciństwie, jak sądzisz dlaczego nie miałeś/aś z tym problemu? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *nie pamiętam czy się bałem/am, czy nie*

- ✓ *nie wiem*
- ✓ *byłem bardzo odważny/a i ciekawy świata*
- ✓ *czułem/am się bezpieczny/a*
- ✓ *dostawałam dużo wsparcia*
- ✓
- ✓

9. Jeśli z rozstaniem **było** Ci trudno w dzieciństwie, jak sądzisz – dlaczego? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *nie wiem*
- ✓ *bałam się utraty rodzica/ów*
- ✓ *nie czułam/em się bezpiecznie w nowych miejscach*
- ✓ *nie lubiłam/em ludzi, z którymi zostawałam/em*
- ✓ *to zdarzało się zbyt często*
- ✓ *miałam/em poczucie odrzucenia*
- ✓ *sądziłam/em, że to kara*
- ✓
- ✓

Jeśli Twoje dziecko ma problem z rozstawaniem się, czy sądzisz, że może przeżywać któreś z tych uczuć? Dlaczego?

10. Na ile widzisz zależność między odpowiedziami na pytania z p. 7 – 9? Jaką? Co o tym myślisz?

11. Jak reagowały osoby z Twojego otoczenia na rozstanie, kiedy było ci trudno?

- ✓ *uspokajali*
- ✓ *bagatelizowali mój problem („to tylko 3 dni”)*
- ✓ *tłumaczyli, dlaczego musimy się rozstać*
- ✓ *starali się mnie rozśmieszać*
- ✓ *wyrażali zainteresowanie moimi uczuciami*
- ✓ *odciągali uwagę, np. zabawą*
- ✓ *rozmawiali o tym*
- ✓ *odwoływali się do tego, że jestem już duża/y*
- ✓ *okazywali zniecierpliwienie*
- ✓ *nie słuchali*
- ✓ *wymyślali sposoby, jak mogę to przetrwać*
- ✓
- ✓

12. Jak Twoje dziecko reaguje na rozstania – na poziomie zachowań, co robi?

- ✓ *krzyczy*
- ✓ *placze*
- ✓ *okazuje radość*
- ✓ *przyjmuje to spokojnie*
- ✓ *jest napięte*
- ✓ *długo się żegna*

- ✓ *prosi mnie, by się nie rozstawać*
- ✓ *ciągle pyta, kiedy wrócę*
- ✓ *dzwoni do mnie*
- ✓ *obraża się*
- ✓ *żegna się i wraca do swoich spraw*
- ✓
- ✓

13. Jak Ty reagujesz, gdy Twoje dziecko ma problem z rozstaniem

- ✓ *uspokajam*
- ✓ *przytulam*
- ✓ *tłumaczę, dlaczego musimy się rozstać*
- ✓ *zapewniam, że wrócę*
- ✓ *pocieszam – np. „to tylko 3 dni”*
- ✓ *staram się rozśmieszyć dziecko*
- ✓ *mówię o swoich uczuciach i rozmawiam o uczuciach dziecka*
- ✓ *rozmawiam o tym*
- ✓ *odwołuję się do tego, że dziecko jest już duże*
- ✓ *trudno mi ukryć zniecierpliwienie*
- ✓ *szybko wychodzę*
- ✓ *wyśmiam sposoby, jak możemy to przetrwać*
- ✓
- ✓

14. Porównaj to, co zaznaczyłeś/aś w p. 11 i 13. Co myślisz o tym zestawieniu?

15. Spróbuj ułożyć definicje tęsknoty.

16. Czy macie jakiś sposób na rozstania? Jeśli nie – spróbuj go wymyślić.

17. 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 rozstań:

- Uznaj, że rozstania są czymś normalnym, wpisanym w życie człowieka.
- Dawaj mu prawo do przeżywania rozstania po swojemu.
- Mów o swoich uczuciach związanych z rozstaniem.
- Podsuwaj pomysły, jak sobie z tym radzić, ale nie oczekuj, że dziecko musi z nich skorzystać.
- Pokaż tęsknotę jako uczucie, które wzmacnia więź między ludźmi.
- Zapewnij o chęci ponownego spotkania się.
- Mów o tym, dlaczego oprócz tego, że spędzamy czas razem, dobrze jest gdy spędzamy czas osobno. Każdy tego potrzebuje.
- Pokaż rozstanie jako możliwość doświadczenia nowej sytuacji.

- Wyrażaj radość z ponownego spotkania.
- Wyrażaj dumę z tego, że dziecko sobie poradziło.
- Unikaj bagatelizowania rozstania.