

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.

CIEŃ PIRATA

odmawianie

1. Spróbuj narysować, a jeśli nie, to wyobraź sobie sytuacje, w której trudno Ci było lub jest odmawiać. 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*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie samotności*
- ✓ *brak wiary w siebie*
- ✓ *przymus wewnętrzny*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*
- ✓ *duma*
- ✓
- ✓
- ✓

3. Które z poniższych stwierdzeń są Ci bliskie? Podkreśl je.

- ✓ *Jest mi trudno odmawiać. Często uważam, że nie mam do tego prawa.*
- ✓ *Trzeba tak odmawiać, by nie robić ludziom przykrości.*
- ✓ *Jest bardzo mało sytuacji, w których odmowa jest uzasadniona.*
- ✓ *Nie mogę, nie umiem odmawiać osobom, którym coś zawdzięczam.*

- ✓ *Daję sobie prawo do odmawiania, ale mam zawsze duże poczucie winy.*
- ✓ *Uważam, że zawsze mogę odmówić.*
- ✓ *Nie muszę nikomu tłumaczyć, dlaczego odmawiam.*
- ✓ *Staram się wyjaśniać powody odmowy.*
- ✓ *Trudno mi znosić patrzeć na osoby, którym odmówiłam/em.*
- ✓ *Nie mam żadnego problemu z odmową.*

Co sądzisz o Twoich wyborach? Jeśli odmowa jest w większości przypadków dla Ciebie męcząca – jak uważasz, dlaczego? Zapisz odpowiedzi:

4. Jak sądzisz, w jakich sytuacjach lub może znasz takie sytuacje, w których Twoim podopiecznym jest trudno odmówić? Czy wiesz, z jakiego powodu? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *bardzo im na kimś zależy*
- ✓ *boją się odrzucenia*
- ✓ *boją się wyśmiania*
- ✓ *pragną być zaakceptowane*
- ✓ *lękają się samotności*
- ✓ *potrzebują autorytetu*
- ✓ *nie wiedzą, że można odmówić*
- ✓ *myślą, że inni są mądrzejsi*
- ✓ *z natury są posłuszne*
- ✓ *boją się, nie chcą być niegrzeczne*
- ✓ *obawiają się, że ktoś się obrazi*
- ✓
- ✓
- ✓

5. Przypomnij sobie tego typu sytuacje z własnego dzieciństwa. Jakie były przyczyny tego, że nie odmawiałeś/aś? Zaznacz je innym kolorem w p. 4. Jeśli nie miałeś/aś problemu z odmawianiem, odnieś to do być może sporadycznie występujących tego typu sytuacji lub przejdź do pytania 7.

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

7. Czemu umiałeś/aś odmawiać? Lub co ułatwiało Ci odmawianie? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *lubilem/am mieć własne zdanie*
- ✓ *nie spotykały mnie za to przykre konsekwencje*
- ✓ *lubilem/am denerwować tym innych*
- ✓ *czułam/em się wtedy silny/a*
- ✓ *czułam/am, że mogę to robić*
- ✓
- ✓
- ✓

8. Jak osoby z Twojego otoczenia reagowały na sytuacje, kiedy odmawiałeś/aś?

rodzice/opiekunowie	nauczyciele	inne ważne osoby	inne dzieci – rówieśnicy

Czy widzisz tu jakieś różnice? Jak myślisz, czym są spowodowane? Jakie uczucia i myśli wzbudza w Tobie tabela?

9. Jak reagują Twój podopieczni, gdy im odmawiasz? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne.

- ✓ *okazują złość*
- ✓ *okazują smutek*
- ✓ *placzą*
- ✓ *krzyczą*
- ✓ *próbują dalej mnie naciskać*
- ✓ *blagają*
- ✓ *zazwyczaj od razu godzą się z moją decyzją*

- ✓ *izolują się*
- ✓ *wyrażają werbalnie swoje uczucia, np. rozczarowanie*
- ✓ *mówią mi, że mnie nie lubią itp.*
- ✓ *pytają o przyczyny*
- ✓
- ✓

10. Jak się czujesz, gdy odmawiasz swojemu dziecku? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jestem zły/a*
- ✓ *jestem smutna/y*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *mam poczucie winy*
- ✓ *bywa że zmieniam decyzję*
- ✓ *trudno mi akceptować reakcje dziecka*
- ✓ *jest ok – wiem, że mam prawo odmawiać*
- ✓ *jestem przekonana/y o mojej racji, choć jest mi z tym trudno*
- ✓
- ✓

11. Jak Ty się czujesz, gdy ktoś ci odmawia? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jestem zły/a*
- ✓ *jestem smutna/y*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *staram się to rozumieć*
- ✓ *akceptuję to*
- ✓ *jest mi trudno to przyjmować*
- ✓ *często walczę dalej*
- ✓ *nie umiem tego akceptować*
- ✓ *mam ochotę na odwet*
- ✓ *zawsze mnie to zaskakuje*
- ✓ *spodziewam się tego*
- ✓
- ✓

12. Co jest pomocne dla Ciebie w rozumieniu odmowy? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne.

- ✓ *argumentacja decyzji*
- ✓ *szczerłość*
- ✓ *mówienie o uczuciach*
- ✓ *wyrażenie zrozumienia moich potrzeb*
- ✓ *przedstawienie warunków, na jakich mogłabym/mógłbym dostać to, czego chcę*
- ✓ *akceptacja moich uczuć związanych z odmową*
- ✓
- ✓

13. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swoich relacjach z dziećmi? Wróć do pytania 3 i swoich notatek. Przeczytaj jeszcze raz podane stwierdzenia. Czy chciał(a)byś coś zmodyfikować?

PAMIĘTAJ:

- Każdy ma prawo do odmowy.
- Odmowa może budzić różne uczucia – u jednej i u drugiej strony, np.: rozczarowanie, smutek, złość, żal.
- W odmowie nie unikniemy robienia komuś przykrości.
- W miarę możliwości uzasadniaj odmowę.
- Mów o swoich uczuciach związanych z odmawianiem.
- Pokazuj dziecku, że poprzez odmawianie buduje swoje granice w kontaktach z innymi.
- Szukaj środka – nie zgadzaj się na wszystko, ale też unikaj sztywności granic.
- Słuchaj do końca tego, co mówi dziecko.
- Rozmawiaj o sytuacjach, w których uważasz, że bezwzględnie należy odmawiać (np.: przemoc).
- Ucz dziecko, że jego ciało jest jego własnością.
- Wyrażaj radość z tego, że dziecko ma odwagę odmówić.
- Miej własne zdanie, pokazuj, że umiesz go bronić, ale też szanujesz zdanie innych, nawet, kiedy się z nim nie zgadzasz.
- Unikaj etykietowania: „grzeczny chłopiec”, „dobra dziewczynka” – kiedy dziecko zrobi coś zgodnie z Twoimi oczekiwaniami. Chwal za konkretne działania.
- Doceniaj, kiedy dziecko umie radzić sobie z odmową, wyrażaj dumę z tego powodu.