

## **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.**

## TRUDNA DECYZJA

### dzielenie się

1. Przypomnij sobie, czym trudno było Ci dzielić się w dzieciństwie, a czym nie. A jak to jest dziś? Wpisz również przedmioty, którymi na pewno się nie podzieliś. Wypełnij tabelkę.

	Łatwo się podzielić	Trudno się podzielić
Kiedy byłem/am dzieckiem		
Dzisiaj		

2. Które z podanym sformułowań są bliskie Twoim przeżyciom, wspomnieniom z dzieciństwa związanym z propozycją/nakazem podzielenia się z innymi? Możesz te elementy zaznaczyć flamastrem.

- ✓ *Czułem/am, że jeśli się podzielę, inni będą mnie lubili.*
- ✓ *Dzieliłem/am się chętnie ze wszystkimi, bo to lubiłem/am.*
- ✓ *Dzieliłem/am się chętnie, ale tylko z bliskimi.*
- ✓ *Chętnie wymieniałem/am się na coś równie atrakcyjnego.*
- ✓ *Dzieliłem/am się, jeśli mi kazano, nawet jeśli nie chciałem/am.*
- ✓ *Dzieliłem/am się, bo bałem/am się odrzucenia.*
- ✓ *Nie chciałem/am się dzielić, ale zmuszano mnie do tego.*
- ✓ *Nie lubiłem/am się dzielić, krzyczałem/am, płakałem/am.*
- ✓ *Siłą wywierano na mnie presję, abym się podzielił/a.*
- ✓ *Byłem/am zła, kiedy musiałem/am się dzielić.*
- ✓ *Miałem/am przedmioty, którymi nie dzieliłem/am się z nikim.*

3. Przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszy szły Ci, kiedy się z kimś dzieliłeś/aś? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *strach*
- ✓ *poczucie niesprawiedliwości*
- ✓ *złość*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *lęk przed odrzuceniem*
- ✓ *upokorzenie*
- ✓ *poczucie samotności*
- ✓ *przymus wewnętrzny*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *radość*
- ✓ *zadowolenie*

- ✓ *duma*
- ✓ .....
- ✓ .....

4. Które z poniższych stwierdzeń są Ci bliskie dzisiaj? Podkreśl je.

- ✓ *Jest mi trudno się dzielić. Uważam, że moje rzeczy należą tylko do mnie.*
- ✓ *Są rzeczy, którymi się podzielę, ale też takie, których nikomu nie dam.*
- ✓ *Jest b. mało sytuacji, w których dzielenie się jest uzasadnione.*
- ✓ *Dzielę się tylko z najbliższymi.*
- ✓ *Dzielenie się nie sprawia mi trudności.*
- ✓ *Uważam, że trzeba się dzielić z ludźmi tym, co mamy.*
- ✓ *Dzielę się z innymi, bo sprawia mi to ogromną radość.*
- ✓ *Dzielę się z innymi, bo lubię sprawiać innym radość.*
- ✓ *Dzielę się z innymi, bo chcę, aby mnie lubili.*
- ✓ *Nie muszę nikomu tłumaczyć, dlaczego nie lubię się dzielić.*
- ✓ *Staram się wyjaśniać powody odmowy, jeśli nie chcę się podzielić.*
- ✓ *Trudno mi znosić patrzenie na osoby, którym odmówiłam/em.*
- ✓ *Zdobyłem/lam wszystko sam/a ciężką pracą – nie dzielę się niczym.*

5. Czym Twoje dziecko dzieli się chętnie, a czym nie? Czy są rzeczy, którymi nie chce się dzielić w żadnym razie? Czy wiesz dlaczego tak jest?

6. Jak sądzisz, które z poniższych stwierdzeń są prawdziwe w stosunku do Twojego dziecka? Możesz dopisać jeszcze inne.

- ✓ *Nie lubi oddawać/pożyczać swoich rzeczy, zwłaszcza jak są nowe.*
- ✓ *Chce brać od innych, ale samo niechętnie oddaje coś swojego.*
- ✓ *Obawia się, że nie odzyska swojej własności.*
- ✓ *Boi się, że jego rzecz się zniszczy, zgubi.*
- ✓ *Nie lubi, kiedy staram się wywierać nacisk na nie w kwestii dzielenia się.*
- ✓ *Myśli, że wszystko należy się tylko jemu.*
- ✓ *Chce samo decydować, czym i z kim się podzieli.*
- ✓ *W domu starsze rodzeństwo mu ustępuje, więc uważa, że z innymi dziećmi powinno być tak samo.*
- ✓ *Lubi się dzielić.*
- ✓ *Nadmiernie dzieli się z innymi, np.: rozdaje swoje zabawki.*
- ✓ *Dzieli się przedmiotami, którymi nie powinno, np.: szczotką do zębów.*
- ✓ *Dzieli się, aby uzyskać akceptację.*
- ✓ *Nie umie odmawiać w sytuacjach dzielenia się, pożyczania..*
- ✓ .....
- ✓ .....

Pamiętaj, że są to tylko Twoje myśli na temat dziecka. Niekoniecznie ono rzeczywiście tak odczuwa, choć oczywiście możesz wiedzieć o różnych jego odczuciach z rozmów z nim. Warto to jednak oddzielić.

7. Popatrz na odpowiedzi w punktach: 2, 4 i 6. Czy widzisz jakieś podobieństwa? Jakie nasuwają Ci się refleksje? Zapisz je.

8. Jak Twoje dziecko reaguje, gdy ktoś nie chce się z nim czymś podzielić, czegoś mu pożyczyć? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne.

- ✓ *okazuje złość*
- ✓ *okazuje smutek*
- ✓ *placze*
- ✓ *krzyczy*
- ✓ *próbuję dalej naciskać*
- ✓ *blaga*
- ✓ *zazwyczaj od razu godzi się z czyjąś decyzją*
- ✓ *izoluje się*
- ✓ *wyraża werbalnie swoje uczucia, np. rozczarowanie*
- ✓ *jest agresywne, próbuje stosować przymus fizyczny*
- ✓ *pyta o przyczyny*
- ✓ *szuka pomocy u dorosłych, by stanęli po jego stronie*
- ✓ .....
- ✓ .....

9. Co czujesz, kiedy widzisz, że Twoje dziecko nie chce się podzielić czymś z innymi, pożyczyć czegoś? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *jest mi wstyd*
- ✓ *jestem zły/a*
- ✓ *jestem smutna/y*
- ✓ *jest mi przykro*
- ✓ *staram się to rozumieć*
- ✓ *jestem bezradny/a*
- ✓ *akceptuję to*
- ✓ *nie umiem tego akceptować*
- ✓ *bardzo chciał(a)bym to zmienić*
- ✓ .....
- ✓ .....

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

**PAMIĘTAJ!** Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by Twoje dziecko/Twoje dzieci radziło/y sobie w sytuacji dzielenia się:

- Wyrażaj szacunek dla własności.
- Pokazuj dziecku, że można się dzielić – np.: pożyczaj mu swoje flamastry, pozwól obejrzeć książkę z obrazkami, poczęstuj przy nim rodzinę swoimi imienninowymi czekoladkami.
- Jeśli nie chcesz się czymś dzielić, uzasadnij dlaczego.
- Stwarzaj dziecku wiele możliwości, w których pozna „mechanizm” dzielenia się wśród rówieśników – zapraszaj jego kolegów do domu, odwiedzaj plac zabaw. W ten sposób dziecko szybciej zorientuje się, że wspólna zabawa i dzielenie się są nierozłączne.
- Wyrażaj uznanie dla faktu podzielenia się.
- Wskaż dziecku rzeczy, którymi nie powinno się dzielić, nawet jeśli chce, np. szczoteczką do zębów, bielizna itp.
- Pomóż znajdować kompromis, ustal np. kolejność w korzystaniu z zabawki, określ czas korzystania z niej. Tym samym dasz im na przyszłość wskazówkę, jak mogą się podzielić.
- Zaproponuj, że na czas wizyty niektóre „cenne” dla dziecka przedmioty przechowasz u siebie.
- Rozmawiaj o sytuacjach, w których uważasz, że bezwzględnie należy się podzielić np. ktoś głodny, spragniony, zmęczony (miejsce do siedzenia).
- Uznaj, że każdy sam decyduje, czym się dzieli i w jakim zakresie.
- Przyjmij, że każdy ma jakieś swoje ulubione przedmioty, którymi po prostu nie ma ochoty się dzielić.
- Wskazuj na niematerialne wartości, którymi się dzielimy – radość, wiedza.
- Unikaj etykietowania: „grzeczny chłopiec”, „dobra dziewczynka” – kiedy dziecko zrobi coś zgodnie z Twoimi oczekiwaniami. Chwal za konkretne działania.