

„MAM JUŻ DOSYĆ BYCIA RODZICEM!”

czyli co robić albo nie robić, by być spokojniejszym
rodzicem i nie kłócić się z nastolatkiem





WZÓR WYPEŁNIENIA DO KARTY PRACY NR 1

DZIENNIK 'ZŁYCH' EMOCJI

Wydarzenie	Siła emocji w skali od 1 do 10					Co wtedy myślałaś?*	Jak się zachowałaś?**	Jak zareagowało Twoje ciało w trakcie lub po tej sytuacji?***
	Złość	Smutek	Wstyd	Żal	Zazdrość			
Syn znowu wrócił o 22:15 do domu, zamiast o 22:00	5	3	3	3	0	Nie szanuje zasad, pewnie robi coś złego poza domem, na pewno wpadł w złe towarzystwo, lepiej, żeby siedział w domu	Krzyczałam na niego i zakazałam wychodzić z domu przez następne dwa tygodnie	Ból głowy
Córka ma bałagan w swoim pokoju	4	2	7	3	5	Kupuje jej tyle rzeczy, dostała swój pokój, a nic o to nie dba. Ja w jej wieku nic nie miałam i musiałam dzielić pokój z rodzeństwem. Wstyd mi za nią, co ja będę mówić znajomym	Wyrzuciłam do kosza wszystkie rzeczy, które leżały na podłodze krzycząc, że skoro ich nie posprzątała, to znaczy, że ich nie potrzebuje. Powiedziałam, że już nic jej nie kupię	Przyśpieszony oddech i szybsze bicie serca
Syn powiedział, że u kolegi w domu jest lepiej niż we naszym	8	6	5	5	5	Wychowałam go, przetrwałam wszystkie gorączki, ząbkowania, a on mi odpłaca czymś takim. Czy to jest problem z nim czy ze mną?	Krzyczałam, że zawsze może się do niego wyprowadzić. Wymieniłam mu rzeczy, które zrobiłam dla niego od jego narodzin.	Poczułam się słabo, mdliło mnie, chciało mi się wymiotować.

*np. jestem słabym rodzicem, moje dziecko mnie nie szanuje, chce by dziecko się już wyprowadziło itp.

** np. krzyczałam, obrażałam dziecko, mówiłam rzeczy, których już nie pamiętam ze stresu, uderzyłam dziecko/siebie/ przedmiot itp.

***np. ból głowy, ból karku, szybki oddech, przyśpieszone bicie serca, potliwość, odczucie słabości itp.



KARTA PRACY NR 1

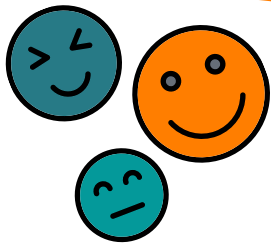
DZIENNIK 'ZŁYCH' EMOCJI

Wydarzenie	Siła emocji w skali od 1 do 10					Co wtedy myślałaś?*	Jak się zachowałaś?**	Jak zareagowało Twoje ciało w trakcie lub po tej sytuacji?***
	Złość	Smutek	Wstyd	Żal	Zazdrość			

*np. jestem słabym rodzicem, moje dziecko mnie nie szanuje, chce by dziecko się już wyprowadziło itp.

** np. krzyczałam, obrażałam dziecko, mówiłam rzeczy, których już nie pamiętam ze stresu, uderzyłam dziecko/siebie/ przedmiot itp.

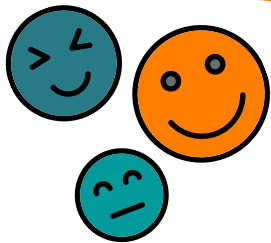
***np. ból głowy, ból karku, szybki oddech, przyśpieszone bicie serca, potliwość, odczucie słabości itp.



WZÓR WYPEŁNIENIA DO KARTY PRACY NR 2

Pytania do wydarzeń (TAK/NIE)	Wydarzenie		
	Syn znowu wrócił o 22:15 do domu, zamiast o 22:00	Córka ma bałagan w swoim pokoju	Syn powiedział, że u kolegi w domu jest lepiej niż w naszym
Czy to będzie miało dla mnie znaczenie za kilka dni?	NIE	TAK	TAK
Czy to wpłynie na moje życie za miesiąc?	NIE	NIE	TAK
Czy ma to wpływ na dorosłe życie mojego dziecka?	NIE	TAK	NIE
Czy za jakiś czas będę o tym pamiętać?	NIE	NIE	TAK
Czy to wpłynie pozytywnie na relację z moim dzieckiem?	NIE	NIE	NIE
Czy to poprawi moje zdrowie psychiczne jak i fizyczne?	NIE	NIE	NIE
Czy ta sytuacja nauczy mnie czegoś ważnego?	NIE	NIE	NIE
Czy jestem w stanie realnie kontrolować tę sytuację?	TAK	TAK	NIE
Czy emocje, które odczuwam są proporcjonalne do powagi danej sytuacji?	NIE	NIE	TAK
Czy sytuacja zmieni się, jeśli będę więcej krzyczeć?	NIE	NIE	NIE
Czy podałam nastolatkowi powód, dlaczego to, przez co tracę nerwy jest dla mnie tak bardzo istotne?	NIE	TAK	NIE
Suma odpowiedzi „Nie”	10	7	7

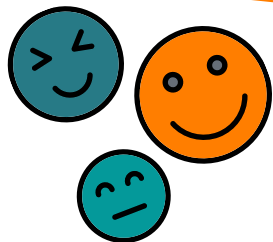
Jeżeli na większość pytań odpowiedziałas **„NIE”**, to warto przestać tracić na to nerwy.



KARTA PRACY NR 2

Pytania do wydarzeń (TAK/NIE)	Wydarzenie		
Czy to będzie miało dla mnie znaczenie za kilka dni?			
Czy to wpłynie na moje życie za miesiąc?			
Czy ma to wpływ na dorosłe życie mojego dziecka?			
Czy za jakiś czas będę o tym pamiętać?			
Czy to wpłynie pozytywnie na relację z moim dzieckiem?			
Czy to poprawi moje zdrowie psychiczne jak i fizyczne?			
Czy ta sytuacja nauczy mnie czegoś ważnego?			
Czy jestem w stanie realnie kontrolować tę sytuację?			
Czy emocje, które odczuwam są proporcjonalne do powagi danej sytuacji?			
Czy sytuacja zmieni się, jeśli będę więcej krzyczeć?			
Czy podałam nastolatkowi powód, dlaczego to, przez co tracę nerwy jest dla mnie tak bardzo istotne?			
Suma odpowiedzi „Nie”			

Jeżeli na większość pytań odpowiedziałas „**NIE**”, to warto przestać tracić na to nerwy.



WZÓR WYPEŁNIANIA KARTY PRACY NR 3

Analiza ról i priorytetów życiowych	
Zanim zostałam matką:	Chciałam nią zostać i chciałam wychować szczęśliwe, samodzielne dziecko, które w domu czuje się bezpiecznie, ufa mi, a ja ufam mu. Kolejnym moim ważnym celem było to, że chciałam dalej rozwijać się w mojej pracy, być spełniona w tym, co robię, ciągle awansować. Chciałam być dalej dobrą przyjaciółką, spędzać czas z moimi koleżanki co piątek, jak zwykle, ponieważ spotkania z nimi były dla mnie niezwykle ważne i dobrze wpływały na moje samopoczucie. Planowałam kontynuować moją pasję związaną z tańcem towarzyskim, ponieważ robię to od dzieciństwa i jest to mocno związane ze mną.
Czy terażniejszość pokrywa się z tym, co planowałam?	Częściowo, ponieważ kontynuuje moją pasję
Czy zmieniły mi się plany i jesteś z nich zadowolona?	Zmieniły się plany, nie pracuję, ale jestem zadowolona, ponieważ zajmuję się całym domem, co mnie bardzo uszczęśliwia
Co jest dla mnie dalej istotne, ale nie realizuje tego?	Spotkania z koleżankami. Dalej jestem przyjaciółką, ale przez to, że skupiłam się na byciu matką, to zaniedbałam moje przyjaźnie. Również istotne jest dla mnie, by moje dziecko było szczęśliwe i by czuło się bezpiecznie w domu.
Co mogę zrobić, by spełniać się w swojej roli?	Mogę nadrobić spotkania z przyjaciółkami, ponieważ moje dziecko jest już samodzielne i spokojnie mogę piątek wieczorem zostawiać je w samo lub z ojcem. Będę słuchać mojego dziecka, dowiem się, co dla niego oznacza szczęście i bezpieczeństwo. Nadrobię z nim kontakt i nie będę już na niego krzyczeć.



KARTA PRACY NR 3

Analiza ról i priorytetów życiowych	
Zanim zostałam matką:	
Czy terażniejszość pokrywa się z tym, co planowałam?	
Czy zmieniły mi się plany i jesteś z nich zadowolona?	
Co jest dla mnie dalej istotne, ale nie realizuje tego?	
Co mogę zrobić, by spełniać się w swojej roli?	