

Jakim jestem rodzicem?

Każdy rodzic chce być najlepszym dla swojego dziecka. Warto zastanowić się nad tym jakim rodzicem jestem. Poniższe ćwiczenie może być dobrym początkiem ku stawaniu się „wystarczająco dobrym rodzicem” .

JA JAKO RODZIC

Poniżej masz zastanowić się nad czasem, kiedy byłeś zadowolony z tego jakim jesteś rodzicem. Co więcej, kiedy również Twoje dzieci wyrażały zadowolenie z tego jakim potrafisz być rodzicem. Oczywiście nie jesteś ideałem, jak każdy z nas. Jeśli jednak zależy Ci na tym, żeby na spotkaniu rodzinnym za 20 lat Twoje dzieci powiedziały, że cieszą się z tego jakim byłeś rodzicem, to w oparciu o własne doświadczenie wypełnij ten formularz szukając tego, co to znaczy i jak możesz stawać się coraz lepszym rodzicem.

1. Napisz po jakim swoim zachowaniu poznajesz, że postępujesz jak Dobry Rodzic?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Opisz kilka sytuacji w których zachowywałeś się chociaż częściowo w opisany powyżej sposób. Kiedy możesz powiedzieć “ Wtedy zachowywałem się jak Dobry Rodzic”!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów oraz tych które masz w swojej głowie postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz czego się dowiedziałeś o tym, co potrafisz robić, jakie masz umiejętności, jakie masz cechy charakteru, które pomagają Ci postępować jak Dobry Rodzic.

Co potrafiłam zrobić?	Jakimi umiejętnościami wykazałam się?	Jakie cechy charakteru pokazałam?

4. Co “w Tobie” i “na zewnątrz” pomagało ci tak się zachowywać?

„We mnie”	„Na zewnątrz”

5. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza “obecnie bardzo rzadko postępuję jak Dobry Rodzic”, a 10 oznacza “obecnie bardzo często postępuję jak Dobry Rodzic”, zaznacz miejsce odpowiadające Twojej sytuacji!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ćwiczenie „Ja jako rodzic” pochodzi z materiałów wypracowanych na szkoleniu z metody Kids’ Skills, które ukończyłam w 2018 r. Metoda ta jest znana i popularna na całym świecie, jej twórcą

jest fiński psychiatra Ben Furman. Jej innowacyjność polega na sposobie rozwiązywania dziecięcych problemów poprzez nabycie nowych umiejętności. Wykorzystuje się przy tym predyspozycje i zdolności dziecka oraz jego mocne strony. Dzieci bardzo chętnie uczą się nowych rzeczy. Jest to dla nich naturalny proces bazujący na wrodzonej ciekawości i motywacji wewnętrznej.

Ćwiczenie „Ja jako rodzic” również bazuje na wykorzystaniu mocnych stron. Analiza sytuacji, umiejętności, cech pozwoli dostrzec nam pozytywne aspekty naszego rodzicielstwa i skutecznie zmotywuje do bycia nie perfekcyjnym, ale „wystarczająco dobrym rodzicem”.

Barbara Kozłowska
psycholog szkolny