

# Lepsze relacje (2023)

Role rodzica: dla rodziców po rozstaniu



➔ Kiedy rodzice się rozstają, czasami robią rzeczy, które mogą postawić ich dzieci w trudnej sytuacji. Czy rozpoznajesz któreś z tych zachowań? Odwróć kartę, aby dowiedzieć się więcej.

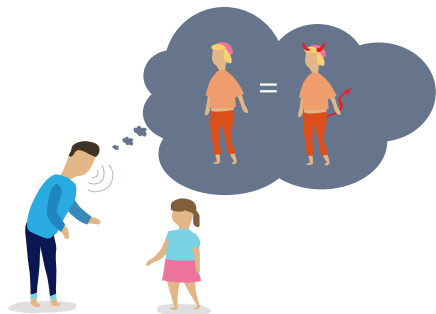
a)



b)



c)



d)



# Role rodzica: dla rodziców po rozstaniu

## a) Prowokowanie drugiego rodzica dziecka

Jeśli podsycasz stres lub niepokój byłego partnera/byłej partnerki, może to mieć bezpośredni wpływ na wasze dziecko. Rodzicowi, który czuje się przytłoczony, trudniej będzie zaspokoić potrzeby swojego dziecka.

**Zamiast tego, spróbuj** pomyśleć o swoich decyzjach z punktu widzenia dziecka. Zadaj sobie pytanie: „*Jak to może wpłynąć na moje dziecko?*”

## c) Krytykowanie drugiego rodzica dziecka

Kiedy rodzice krytykują się nawzajem, dzieci mogą czuć się zmuszone do stanięcia po stronie jednego z rodziców. Mogą unikać mówienia o problemach, ponieważ będą się martwić o twoją reakcję.

**Zamiast tego, spróbuj** zadzwonić do przyjaciela lub członka rodziny, którym ufasz, jeśli chcesz dać upust swoim emocjom. Szukaj rozwiązań i pamiętaj, by dziecko nie musiało być świadkiem przykrych scen.

## b) Rywalizacja o bycie ulubionym rodzicem

Konkurowanie z byłym partnerem/byłą partnerką może oznaczać, że przestajesz widzieć to, czego naprawdę potrzebuje wasze dziecko. Większość dzieci pragnie jedynie czasu i uwagi rodziców.

**Zamiast tego, spróbuj** skupić się na tym, czego twoje dziecko od ciebie potrzebuje. Zadaj sobie pytanie: „*Czy robię to dla dobra mojego dziecka, czy z innego powodu?*”

## d) Uniemożliwianie dziecku mówienia o drugim rodzicu

Słuchanie, kiedy dziecko mówi o swoim drugim rodzicu, może sprawiać ci przykrość. Jednak jeśli dziecko ma wrażenie, że denerwuje w ten sposób jednego ze swoich rodziców, może zacząć się cenzurować

**Zamiast tego, spróbuj** pamiętać, że dziecko nadal kocha swojego drugiego rodzica. Okaż zainteresowanie, powiedz coś pozytywnego i spróbuj się uśmiechnąć – nawet jeśli nie zawsze jest to łatwe.