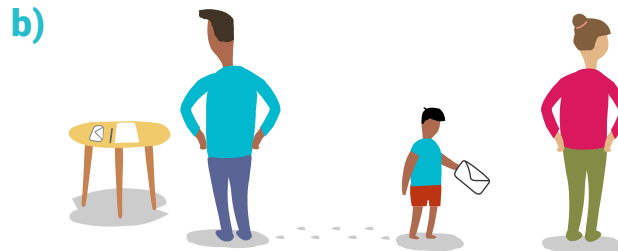
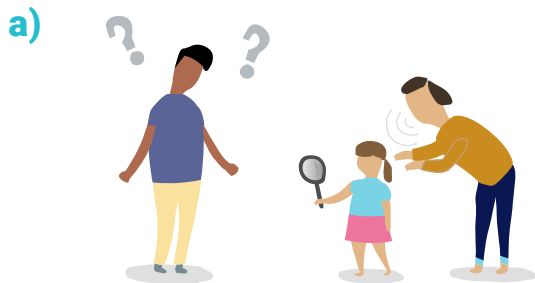


Lepsze relacje (2025)

Role dziecka: dla rodziców po rozstaniu



➔ Kiedy rodzice się rozstają, dzieci często czują, że muszą odgrywać różne role. Zgadniesz, jakie to role? Odwróć kartę, aby dowiedzieć się więcej.



Role dziecka: dla rodziców po rozstaniu

a) Szpieg

Pytanie dziecka o drugiego rodzica może sprawić, że poczuje się ono jak szpieg. Dziecko będzie chciało udzielić ci właściwej odpowiedzi, ale nie będzie chciało zdradzić drugiego rodzica.

Zamiast tego, spróbuj ograniczać się do ogólnych pytań dotyczących czasu spędzonego razem. Jeśli wypytyujesz o byłego partnera/byłą partnerkę, zastanów się, dlaczego naprawdę chcesz to wiedzieć.

c) Doradca

Oczekiwanie wsparcia emocjonalnego od dziecka może wiązać się z presją, by starało się poprawić twoje samopoczucie. Wspieranie cię nie jest jego zadaniem.

Zamiast tego, spróbuj powiedzieć dziecku, jak się czujesz, jeśli widzi ono, że się stresujesz. Ale daj mu do zrozumienia, że nic ci nie będzie i że nie musi się martwić.

b) Poślaniec

Prośenie dzieci o przekazywanie wiadomości w tę i z powrotem stawia je w niezręcznej pozycji. Dziecko może obawiać się o to, że cokolwiek zrobi, sprawi przykrość któremuś z rodziców.

Zamiast tego, spróbuj bezpośrednio kontaktować z byłym partnerem/byłą partnerką. Jeśli nie jest to takie proste, poproś bezstronną osobę o pomoc w spokojnej i pełnej szacunku komunikacji.

d) Mediator

Kłótnia rodziców może być dla dzieci stresującą sytuacją. Dzieci mogą odczuwać potrzebę rozwiązania problemu, co jest dla nich zbyt poważnym zadaniem.

Zamiast tego, spróbuj powiedzieć dziecku, że z tymi problemami muszą uporać się dorośli. Zapewnij ich, że – pomimo, że nie jesteście już razem – nadal je kochacie.