Myślimy o dziecku

KARTY WSPIERAJĄCE W ROZMOWIE O RODZICIELSTWIE

Jak korzystać?

Odczytajcie pytanie z karty i odpowiedzcie na nie na głos. Jeśli trzeba, przeznaczcie kilka minut na zastanowienie się. Gdy poczujecie, że wyczerpaliście temat, odkryjcie kolejną kartę.

Pamiętajcie, że nie ma dobrych lub złych odpowiedzi – wartością i celem pracy z kartami jest Wasza szczera rozmowa.

Nie musicie przechodzić przez całą talię – jedno pytanie może wystarczyć na długą rozmowę. Nie musicie też odpowiadać tak samo. Różnice zdań są naturalne, a Wasze odpowiedzi mogą zmieniać się z czasem. Korzystajcie z kart tak, jak lubicie: losujcie je, wybierajcie według kategorii lub sięgajcie po tematy, które Was zainteresują.

Czuję, że jesteśmy blisko, gdy...

Co daje Ci poczucie, że jesteście blisko z partnerem lub partnerką? Pomyśl o sytuacjach, zachowaniach lub słowach.

Bardzo Cię lubię, wiesz?

Co najbardziej lubisz w osobie, z którą jesteś? Jakie cechy partnera lub partnerki mogą być szczególnie pomocne, gdybyście w przyszłości zostali rodzicami?

Kochanie, mamy dziecko

Jak wyobrażasz sobie Waszą relację, gdybyście zostali rodzicami? Co Twoim zdaniem może się zmienić? Co według Ciebie pozostanie dobre i stałe?

Rodzice, relacje, rozmowa

Jak możesz dbać o Waszą relację, gdy zostaniecie rodzicami? Co możecie robić wspólnie, żeby być bliżej siebie, gdy wejdziecie w rolę mamy lub taty?

Sensualnie, seksualnie

Jak wyobrażasz sobie Waszą relację, gdybyście zostali rodzicami? Czy jest coś, czego się obawiasz na polu seksualności w okresie ciąży i po narodzinach dziecka? Jak chciał(a)byś podchodzić do zmieniających się potrzeb i możliwości seksualnych każdego z Was?

Popatrzmy w jednym kierunku

Co Twoim zdaniem jest najważniejsze, żebyście jako rodzice działali jak zgrany zespół i wspierali się w decyzjach? Co mogłoby sprawić, że czulibyście się partnersko w codziennym rodzicielstwie?

Jakim będzie tatą? Jaką będzie mamą?

Jakie cechy i umiejętności Twojego partnera lub Twojej partnerki mogą być szczególnie pomocne, gdy zostaniecie rodzicami? A jakie cechy mogą przeszkadzać? Zastanów się nad tym, jak osoba, z którą jesteś w związku, komunikuje się na co dzień, reaguje w różnych sytuacjach, organizuje czas albo okazuje troskę.

Omówmy obowiązki

Jak wygląda obecnie podział obowiązków domowych w Waszym związku? Co działa dobrze, a co Twoim zdaniem warto poprawić? Co mogłoby się zmienić, gdybyście zostali rodzicami?

Jakim możesz być rodzicem?

Jakie Twoje cechy i umiejętności mogą być cenne w rodzicielstwie? A jakie cechy mogą przeszkadzać? Weź pod uwagę sposób, w jaki komunikujesz się z innymi, reagujesz na różnorodne sytuacje, organizujesz czas albo okazujesz troskę. Czy jest coś, co chciał(a)byś zmienić w sobie, zanim zdecydujecie się na posiadanie dziecka?

Witajcie, emocje

Pomyśl o sytuacjach, w których czujesz smutek, stres, niepokój albo napięcie. Jak zwykle reagujesz w takich sytuacjach? Co pomaga Ci się uspokoić? Czy wolisz wtedy pobyć sam(a), czy porozmawiać z bliską osobą? Jak mógłbyś lub mogłabyś zadbać o siebie, kiedy jako rodzic poczujesz przytłoczenie i przeciążenie?

Chwila oddechu

Co pomaga Ci odpocząć i się zrelaksować? Weź pod uwagę osoby, z którymi dobrze Ci się spędza czas, miejsca, w których czujesz się bezpiecznie i miło, oraz rzeczy, które lubisz robić. Które z tych rzeczy i osób mogłyby być obecne w Twoim życiu, gdy będziesz rodzicem?

Dobry opiekun, dobra opiekunka

Pomyśl o osobach, które spotkałeś lub spotkałaś w życiu i które uważasz za dobrych opiekunów. Co w ich podejściu do dzieci szczególnie cenisz? Czym chciał(a)byś się inspirować jako przyszły rodzic?

Zapisz się we wspomnieniach

Wyobraź sobie, że Twoje dziecko jest już dorosłe i rozmawia ze swoim przyjacielem o rodzicach. Jak chciał(a)byś zapisać się we wspomnieniach dziecka? Jakie wspólne chwile mogłoby wspominać, czego mogłoby się od Ciebie nauczyć i co mogłoby powiedzieć, że najbardziej w Tobie ceniło?

Twój trening charakteru

Jak myślisz, czego możesz i czego musisz nauczyć się jako rodzic? Która Twoja cecha przejdzie najtrudniejszą próbę, jeśli będziecie mieli dzieci?

Czy jestem gotowy? Czy jestem gotowa?

W jakim stopniu (w skali od 0 do 10) czujesz się dziś gotowy lub gotowa na rodzicielstwo?
Co dla Ciebie znaczy „czuć się gotowym” do tej roli?
Co wpływa na Twoją ocenę tej gotowości?

Chcę mieć nadal na to czas

Dokończ zdanie: „Kiedy zostanę rodzicem, chciał(a)bym nadal mieć w swoim życiu czas na...”. Które z Twoich zainteresowań, hobby i aktywności są dla Ciebie szczególnie ważne? Czy wyobrażasz sobie nowe pasje, które możesz zyskać i rozwinąć, gdy zostaniesz rodzicem?

Sharenting czy cicho sza?

Bywa, że radość z narodzin dziecka prowadzi do chęci dzielenia się jego zdjęciami w internecie.
Co sądzisz o publikacji fotografii lub filmików z dzieckiem w mediach społecznościowych?
Czy czujesz, że chciał(a)byś to robić?
Jakie są Twoje granice prywatności w sieci?

Czas ciąży

Jak wyobrażasz sobie czas ciąży? Na co czekasz, czego chcesz się dowiedzieć, a co budzi Twoje obawy?

Gdy Twoje dziecko dorośnie

Wyobraź sobie Wasze dziecko jako młodą osobę, która właśnie wchodzi w dorosłość. Ma przed sobą samodzielne decyzje, relacje, wybory i plany. Jakie cechy chciał(a)byś, żeby miało Twoje dziecko? Jak chciał(a)byś, żeby traktowało innych? Czego chciał(a)byś je nauczyć poprzez wspólne życie?

Znajomi rodzice

Przypomnij sobie rodziców dzieci, których już znasz i których spotykasz na co dzień. Które z ich zachowań, przekonań czy postaw chciał(a)byś naśladować, wchodząc w rolę rodzica, a które są Ci obce?

Jesteś dzieckiem swoich rodziców

Pomyśl o swoim dzieciństwie i o tym, jak wychowywali Cię rodzice. Co z ich sposobu wychowania chciał(a)byś powtórzyć, a czego wolał(a)byś uniknąć? Które wspomnienia są dla Ciebie szczególnie ważne i jak mogą wpływać na to, jakim rodzicem chcesz być?

Trzy wspomnienia z dzieciństwa

Wyobraź sobie, że tworzysz album z dobrymi wspomnieniami z dzieciństwa – które trzy chwile umieścił(a)byś w nim jako pierwsze? Co sprawia, że właśnie te sytuacje pamiętasz i wspominasz z uśmiechem? Kto Ci wtedy towarzyszył? Jak spędzaliście czas?

Pomyśl o porodzie

Pomyśl o porodzie jako doświadczeniu, które może przynieść różne emocje. Który aspekt porodu budzi Twoje pozytywne odczucia, a który wywołuje niepokój? Kogo chciałabyś mieć przy sobie podczas porodu? Czy to możliwe, aby ta osoba była obecna przy Tobie? Jakiego wsparcia oczekiwałabyś od niej?

Reakcja na trudne zachowania

Twoje dzieci mogą w przyszłości zachowywać się w sposób Twoim zdaniem nieodpowiedni. Jak sądzisz, jak będziesz reagować na te zachowania?

DODATKOWA WIEDZA
Według badań* 4 na 10 Polaków akceptuje klapsa jako reakcję usprawiedliwioną w niektórych sytuacjach. Współczesna wiedza z zakresu psychologii rozwoju dowodzi, że klapsy mają wyłącznie negatywny wpływ na dziecko.
Więcej na: rodzice.fdds.pl/to-tylko-niewinny-klaps/
**FDDS i Ipsos, 2024, Barometr postaw wobec krzywdzenia dzieci w Polsce*

Nikt nie rodzi się rodzicem

Czy zgadzasz się ze zdaniem powyżej? Czy sądzisz, że umiejętności rodzicielskich można się nauczyć? Czy uważasz, że niektórym osobom łatwiej przychodzi rola rodzica? Czy Twoim zdaniem ma to związek z płcią?

Największe marzenie w życiu

Jakie jest Twoje największe marzenie? Co musiałoby się stać, żebyś mógł lub mogła je zrealizować? Czy pojawienie się na świecie dziecka wpłynęłoby na to marzenie?

Ile chcesz mieć dzieci?

Ile dzieci chciał(a)byś mieć i dlaczego? Czy Twoje wyobrażenia na ten temat zmieniały się z czasem? Czy sądzisz, że mogą się zmienić po narodzinach pierwszego dziecka?

A co, jeśli nie uda się od razu?

Wyobraź sobie, że starasz się o dziecko, ale pojawiają się trudności z zajściem w ciążę. Co chciał(a)byś wtedy zrobić i jakie kolejne kroki chciał(a)byś rozważyć? Jak planujesz rozmawiać o tym z partnerem lub partnerką?

DODATKOWA WIEDZA

Jeśli starania o ciążę trwają dłużej, niż się spodziewaliście, warto skonsultować się z lekarzem. Możecie również skorzystać z rządowego programu finansowania in vitro. Istnieją także inne drogi do rodzicielstwa, takie jak adopcja czy rodzicielstwo zastępcze.

Obawy, lęki, wątpliwości

Czego obawiasz się w byciu rodzicem? Z czego wynika Twój niepokój? Co mogłoby Ci pomóc zmniejszyć obawy związane z rolą mamy lub taty?

Dobry czas na dziecko?

Wyobraź sobie, że nadchodzi moment, w którym myślisz: „To dobry czas na dziecko”. Co sprawia, że tak myślisz? Co w Twoim życiu musiałoby się wydarzyć, abyś uznał(a), że to właściwa pora na zostanie rodzicem?

Obawy najbliższej osoby

Jak myślisz, czego Twój partner lub Twoja partnerka może się obawiać w związku z rolą rodzica? O czym mogą świadczyć te obawy?

Najlepsze z nas obojga

W czym chciał(a)byś, żeby Wasze dziecko było podobne do Ciebie, a w czym do Twojego partnera lub Twojej partnerki?

Kiedy dziecko?

Czy czujesz presję, żeby mieć dzieci? Jeśli tak, skąd ona pochodzi: od rodziny, znajomych, a może społeczeństwa? Jak oczekiwania i komentarze innych wpływają na Twoje myślenie o rodzicielstwie?

Oczekiwanie na powitanie

W różnych kulturach występują rozmaite rytuały służące budowaniu więzi z dzieckiem w okresie ciąży i po narodzinach. W jaki sposób chciał(a)byś rozwijać więź z dzieckiem podczas ciąży – może przez mówienie do brzucha, czytanie bajek, słuchanie muzyki? Jakimi słowami chciał(a)byś powitać dziecko na świecie?

Praca a bycie rodzicem

Jeśli planujesz wrócić do pracy po narodzinach dziecka, czego oczekujesz, a co budzi Twoje obawy? Co mogłoby Ci pomóc łączyć pracę zawodową z rodzicielstwem?

DODATKOWA WIEDZA
Informacje o prawach i świadczeniach dla pracujących rodziców znajdziesz na stronie www.gotowinarodzine.pl

Co zyskuję dzięki pracy?

Co daje Ci praca, co jest w niej dla Ciebie ważne i co najbardziej w niej cenisz? Czy rodzicielstwo mogłoby zmienić Twoje podejście do pracy? Jakie miejsce chciał(a)byś, żeby zajmowała w Twoim życiu po narodzinach dziecka?

Urlop mamy i taty

Czy wiesz, z jakich urlopów możecie skorzystać po narodzinach lub adopcji dziecka? Jak wyobrażasz sobie podział czasu na opiekę nad dzieckiem między Tobą a partnerem lub partnerką? Co będzie dla Was najważniejsze przy podejmowaniu tych decyzji?

DODATKOWA WIEDZA
O przysługujących rodzicom urlopach po urodzeniu się dziecka przeczytasz na stronie www.gotowinarodzine.pl

Co na to szef(owa)?

Wyobraź sobie, że informujesz szefa lub szefową, że spodziewasz się dziecka. Jakiej reakcji się spodziewasz, a jakiej byś oczekiwał(a)? Jakiego wsparcia potrzebował(a)byś ze strony pracodawcy i co byłoby dla Ciebie najważniejsze w tej rozmowie?

DODATKOWA WIEDZA
Informacje o prawach i świadczeniach dla pracujących rodziców znajdziesz na stronie www.gotowinarodzine.pl

(U)trzymajmy się razem

Jak wyobrażasz sobie podział odpowiedzialności finansowej między Tobą a partnerem lub partnerką po pojawieniu się dziecka? Co może się zmienić w Waszym budżecie i jak chcielibyście się do tego przygotować? Czy jest coś, co już teraz warto zmienić w sposobie zarządzania wspólnymi finansami?

Pomoc Państwa

Czy wiesz, z jakich świadczeń i programów wsparcia możecie skorzystać jako rodzice, np. 800+, Aktywny Rodzic czy świadczenia rodzicielskie? Jak chcielibyście podzielić się odpowiedzialnością za załatwianie formalności?

DODATKOWA WIEDZA
W swojej drodze rodzicielskiej nie jesteście sami. Warto dowiedzieć się, jakie wsparcie systemowe dla rodziców dostępne jest w Polsce. Informacje możecie znaleźć na stronie www.gotowinarodzine.pl

Organizacja opieki nad dzieckiem

Jak planujecie pogodzić opiekę nad dzieckiem z pracą zawodową? Czy rozważacie żłobek, pomoc bliskich czy opiekunki? Kto zajmie się dzieckiem, gdy zachoruje?

DODATKOWA WIEDZA
W Polsce rodzice mogą korzystać z różnych form opieki nad małym dzieckiem, m.in. żłobków lub opieki dziennego opiekuna. Informacje o systemowej opiece dla dzieci do lat 3 znajdziecie na stronie www.gotowinarodzine.pl

Pobaw się ze mną!

W jaki sposób chciał(a)byś spędzać czas z dzieckiem? W co się bawić? Którą książkę wspólnie przeczytać? Jak wyobrażasz sobie czas spędzany z dzieckiem oraz Wasz czas we troje?

Zaplanuj weekend za kilka lat

Wyobraź sobie wspólny weekend z dzieckiem. Jak chciał(a)byś spędzać ten czas? Jakie rodzinne aktywności już teraz wywołują uśmiech na Twojej twarzy?

Czyja dziś kolej?

Wyobraź sobie, że jesteście już rodzicami. W jaki sposób dzielicie się opieką nad dzieckiem oraz innymi codziennymi obowiązkami? Kto z Was wstaje w nocy, jak organizujecie karmienie, kąpiel czy usypianie i kto zostaje z dzieckiem, gdy zachoruje? Czy masz jakieś obawy związane z podziałem obowiązków rodzicielskich i domowych po pojawieniu się dziecka?

Słodycze w skarpetce

Jakie tradycje lub zwyczaje z domu rodzinnego wspominasz ciepło? Czy w jakiś szczególny sposób obchodziliście z bliskimi urodziny lub święta? Które z tych rytuałów chciał(a)byś wprowadzić do Waszego domu? A może masz pomysł na własną, nową tradycję?

Rola przyjaźni

Z kim, poza partnerem lub partnerką, możesz rozmawiać o swoich problemach i obawach? Jak wyobrażasz sobie te relacje po pojawieniu się dziecka i co możesz zrobić, by je pielęgnować?

Poznaj innych rodziców

Kto z Twoich znajomych ma dzieci lub planuje je mieć w najbliższym czasie? Czy myślisz, że w razie potrzeby mógłbyś lub mogłabyś się zwrócić do tych osób o pomoc albo radę? A może niektóre kontakty mogłyby się odnowić lub rozwinąć po narodzinach dziecka?

Dziadkowie to dar?

Jak chciał(a)byś, żeby wyglądały relacje z Twoimi rodzicami i teściami po narodzinach dziecka? Jak wyobrażasz sobie Wasze wzajemne wizyty? Czy myślisz, że możesz poprosić rodziców lub teściów o pomoc w opiece nad dzieckiem?

Czy wpadniesz mi pomóc?

Na jaką pomoc ze strony rodzeństwa lub znajomych mógłbyś lub mogłabyś liczyć, jeśli zostaniesz rodzicem? O jaką pomoc obecnie jest Ci najłatwiej, a o jaką najtrudniej poprosić?

Wartościowe wsparcie

Czego możesz potrzebować, przygotowując się do rodzicielstwa: rozmowy, praktycznej pomocy, a może wiarygodnej wiedzy? Kto może Ci pomóc w przygotowaniach do roli mamy lub taty?

Najtrudniejszy pierwszy rok?

Wyobraź sobie pierwsze tygodnie i miesiące po narodzinach dziecka. Jak możecie zadbać o swoje samopoczucie i wzajemnie się wspierać? Po czym poznacie, że jedno z Was potrzebuje dodatkowej pomocy i do kogo możecie się wtedy zwrócić?