Jesteśmy rodzicami

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.

Jesteś świetnym rodzicem, wiesz?

Powiedz, co najbardziej lubisz w swojej partnerce lub partnerze jako rodzicu. Czego się od niej lub niego uczysz każdego dnia?

Omówmy obowiązki

W jakim stopniu jesteś zadowolony lub zadowolona z Waszego podziału obowiązków domowych?
Co aktualnie działa dobrze, a co warto poprawić?
Co mogłoby się zmienić, gdybyście mieli kolejne dziecko?

Opieka nad dzieckiem

W jakim stopniu jesteś zadowolony lub zadowolona z Waszego podziału opieki nad dzieckiem? Co aktualnie działa dobrze, a co warto poprawić? Co mogłoby się zmienić, gdybyście mieli kolejne dziecko?

Świetnie się bawisz (z dzieckiem)

Co Wasze dziecko najbardziej lubi robić z Twoim partnerem lub partnerką? Którą z tych czynności lub umiejętności chciał(a)byś naśladować?

Działać lepiej to działać inaczej?

Bycie rodzicem to także wspólne uczenie się i odkrywanie, co najlepiej sprawdza się w Waszej rodzinie. Co, zdaniem Twojego partnera lub partnerki, moglibyście robić inaczej, żeby jeszcze lepiej wspierać siebie i dziecko?

Czuję, że jesteśmy blisko, gdy...

Co daje Ci poczucie, że jesteście blisko z partnerem lub partnerką? Pomyśl o sytuacjach, zachowaniach albo słowach. W jaki sposób Wasza bliskość zmieniła się po pojawieniu się w rodzinie dziecka? Czy kolejne dziecko może ją zmienić?

Czy patrzymy w jednym kierunku?

W jakich sytuacjach masz poczucie, że działacie jak zgrany zespół? Spróbuj przywołać konkretne przykłady.

Rodzice, relacje, randki

Co ważnego zmieniło się w Waszej relacji po narodzinach dziecka? Kiedy ostatni raz byliście na randce? W jaki sposób dbacie o Waszą relację, odkąd zostaliście rodzicami?

Zmysły, zmiany, zaufanie

Pomyśl o czasie ciąży i pierwszych miesiącach po pojawieniu się Waszego pierwszego dziecka – jak wspominasz ten czas pod względem Waszej seksualności? Co było wtedy dla Ciebie ważne, czego potrzebowałeś lub potrzebowałaś od drugiej osoby? Co chciał(a)byś zrobić inaczej, jeśli pojawi się kolejne dziecko?

Rodzicielstwo – oczekiwania a rzeczywistość

Jak wyobrażałeś lub wyobrażałaś sobie rodzicielstwo przed narodzinami dziecka? Co okazało się właśnie takie, a co pozytywnie Cię zaskoczyło? Co nowego odkryłeś lub odkryłaś o sobie jako rodzicu?

Najpiękniej być rodzicem, gdy...

Który z dotychczasowych okresów rodzicielstwa był dla Ciebie najpiękniejszy? Dlaczego? Które etapy bycia mamą lub tatą przyniosły Ci najwięcej radości lub satysfakcji?

Podróż w czasie

Gdybyś na jeden dzień cofnął lub cofnęła się w czasie do etapu sprzed narodzin dziecka, z czego najbardziej byś się ucieszył(a)? Co chciał(a)byś odzyskać z tego okresu? W jaki sposób?

Najbardziej pomogły mi..., a najbardziej brakowało mi...

Dokończ powyższe zdania – jaka wiedza lub umiejętności najbardziej pomogły Ci w rodzicielstwie, a jakich najbardziej Ci brakowało?

Mój powód do dumy

Kiedy poczułaś lub poczułeś dumę w roli mamy lub taty? Co uważasz za swoje trzy największe rodzicielskie sukcesy? Mogą być to drobne, codzienne wydarzenia.

Gdyby można było to zrobić jeszcze raz

Pomyśl o swoim rodzicielstwie. Czy jest coś, co dziś zrobił(a)byś inaczej, także gdyby pojawiło się następne dziecko? Czego nauczyła Cię ta sytuacja?

Przed i po

Jakie trzy rzeczy zmieniły się w Twoim życiu po narodzinach dziecka? Jak się czujesz z tymi zmianami?

Dziękuję za bycie mamą, dziękuję za bycie tatą

Za co jesteś najbardziej wdzięczny lub wdzięczna w rodzicielstwie? Przywołaj doświadczenia lub emocje.

Narodziny gwiazdy

Jak wspominasz poród Waszego pierwszego dziecka? Gdybyście zdecydowali się na kolejne dziecko, jak powinien wyglądać poród?

Witajcie, trudne 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?

Marzę jako mama, marzę jako tata

Jakie jest Twoje największe marzenie związane z rodzicielstwem?

Czy jestem gotowy? Czy jestem gotowa?

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

Największe marzenie w życiu

Jakie jest Twoje największe marzenie – jako osoby, niekoniecznie jako rodzica? Co musiałoby się stać, żebyś mógł lub mogła je zrealizować?

Oddawaj, to moje!

Jakie widzisz plusy, a jakie minusy posiadania rodzeństwa? Czy rozmawiacie ze swoim dzieckiem o tym, czy chciałoby mieć rodzeństwo?

Ile chcesz mieć dzieci?

Ile dzieci chciał(a)byś mieć i dlaczego? Czy Twoje wyobrażenia na ten temat zmieniały się z czasem?

Co by się musiało stać, żebyś zdecydował(a) się na kolejne dziecko?

Co mogłoby sprawić, że zechcesz powiększyć rodzinę? Co byłoby dla Ciebie najważniejsze przy podejmowaniu tej decyzji?

„Kiedy następne?", „Już następne?"

Jak Wasi bliscy i znajomi podchodzą do Waszych planów (nie)powiększenia rodziny? Z czyjej strony czujecie wsparcie i akceptację dla Waszych decyzji? Czy ktoś wywiera na Was presję? Jak na to reagujecie?

Rodzina się powiększa

Wyobraź sobie Waszą rodzinę z kolejnym dzieckiem. Co budzi w Tobie radość, a co obawy? Jak możecie wspólnie przygotować się na nowe wyzwania?

A co, jeśli nie uda się od razu?

Wyobraź sobie, że staracie się o kolejne dziecko, ale pojawiają się trudności z zajściem w ciążę. Jakie możliwości leczenia lub wsparcia chcielibyście rozważyć, a jakich nie?

DODATKOWA WIEDZA
Jeśli starania o ciążę trwają dłużej, niż się spodziewaliście, warto wiedzieć, że dostępny jest rządowy program refundacji in vitro. Więcej informacji o programie znajdziecie na stronie www.gotowinarodzine.pl
Znajdziecie tam również podstawowe informacje o adopcji i rodzicielstwie zastępczym.

Uśmiecham się na myśl o tym

Jakie jest Twoje ulubione wspomnienie związane z Waszym dzieckiem? Co sprawiło, że ta chwila jest dla Ciebie tak ważna?

Czy będą fajnym rodzeństwem?

Jak wyobrażasz sobie relację między starszym a młodszym dzieckiem? Co może pomóc im zbudować bliską więź?

Ależ mam fajną rodzinę!

Kiedy ostatnio powyższe zdanie przyszło Ci do głowy?
W jakiej sytuacji? Dlaczego?

(U)trzymajmy się razem

Pomyśl o tym, w jaki sposób razem z partnerem lub partnerką dbasz o utrzymanie rodziny. Jak wygląda to na co dzień? Co w obecnym podziale działa dobrze, a co chciał(a)byś zmienić?

Praca a bycie rodzicem

Czy planujesz wrócić do pracy, czy wolisz skupić się na opiece nad rodziną?

Co zyskuję dzięki pracy?

Co daje Ci praca i co najbardziej w niej cenisz?
Jak rodzicielstwo wpłynęło na Twoje życie zawodowe?
Co chciał(a)byś zachować, a co zmienić po pojawieniu się kolejnego dziecka?

A co na to szef(owa)?

Wyobraź sobie, że informujesz szefa lub szefową, że spodziewasz się kolejnego dziecka. Jakiej reakcji i wsparcia oczekujesz? Czy doświadczenia z pierwszej ciąży wpływają na Twoje oczekiwania?

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

Urlop mamy i taty

Jak oceniasz to, w jaki sposób wykorzystaliście (lub nie) przysługujące Wam urlopy (macierzyński, ojcowski, rodzicielski, wychowawczy) przy pierwszym dziecku? Co chciał(a)byś zrobić tak samo, a co zmienić, gdybyście zdecydowali się na kolejne dziecko?

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

Pomoc Państwa

Czy wiesz, na jakie wsparcie Państwa możecie liczyć jako rodzice? Z jakich świadczeń lub programów korzystaliście przy pierwszym dziecku? Jak dzielicie się z partnerem lub partnerką szukaniem informacji o dostępnym wsparciu i pracy nad składaniem wniosków?

DODATKOWA WIEDZA
Informacje o dostępnym wsparciu systemowym dla rodziców znajdziecie na stronie www.gotowinarodzine.pl

Porozmawiajmy o pieniądzach

Jak zmieniło się Wasze podejście do finansów po pojawieniu się dziecka? Jak wyobrażasz sobie planowanie domowego budżetu po powiększeniu rodziny?

Jestem z Ciebie dumny, jestem z Ciebie dumna

Pomyśl o chwilach, w których Twoje dziecko wywołuje u Ciebie uśmiech i dumę. Co ostatnio zrobiło lub powiedziało, że poczułeś lub poczułaś radość z bycia rodzicem?

Organizacja opieki nad dzieckiem

Co w Waszym sposobie organizacji opieki dobrze się sprawdziło przy pierwszym dziecku? Z czego korzystaliście – żłobka, przedszkola, pomocy bliskich? Co warto powtórzyć przy kolejnym dziecku, a co zmienić?

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

To takie zabawne!

Dokończ zdanie. Ostatnio moje dziecko rozśmieszyło mnie, kiedy...

Złapani za serce

Pomyśl o swojej relacji z dzieckiem – kiedy ostatni raz dziecko Cię wzruszyło? Co sprawiło, że poczułeś lub poczułaś takie emocje?

Wtorek, 8 stycznia 2036

Jak wyobrażasz sobie Wasz zwykły dzień, gdybyście ponownie zostali rodzicami, a Wasze młodsze dziecko będzie miało dwa miesiące, roczek, 3 lata lub 10 lat?

Doceniam wsparcie

Kto był lub jest dla Ciebie ważnym wsparciem w roli rodzica? Na czym polega to wsparcie? Dlaczego jest ono dla Ciebie ważne? Czy myślisz, że przy drugim dziecku mógłbyś lub mogłabyś liczyć na podobną pomoc?

Brakuje mi wsparcia

Czyjego wsparcia zabrakło Ci w rodzicielstwie? Czy to może się zmienić w przyszłości – w jaki sposób możesz na to wpłynąć? Czy potrzebne wsparcie możesz uzyskać z innego źródła?

Kto prowadzi Cię po rodzicielstwie?

Czy jest ktoś, kto inspiruje Cię lub wspiera w byciu rodzicem? Czego nauczyła Cię ta osoba i czego jeszcze chciał(a)byś się od niej dowiedzieć przed ewentualnym pojawieniem się kolejnego dziecka?

Czy wpadniesz mi pomóc?

Na jaką pomoc ze strony rodzeństwa lub znajomych możesz liczyć, odkąd jesteś rodzicem?
O jaką pomoc jest Ci najłatwiej, a o jaką najtrudniej poprosić?

Poznaj moich rodziców

Pomyśl o swoich relacjach z rodzicami i teściami, odkąd Ty i partner(ka) sami zostaliście rodzicami. Co się zmieniło? Czy masz poczucie wsparcia ze strony teściów i rodziców? Czy pojawiły się sytuacje, w których trudno Wam się porozumieć? Czy i jak te relacje mogłyby się zmienić, gdybyście ponownie zostali rodzicami?

Najtrudniejszy pierwszy rok?

Wróć myślami do pierwszych tygodni i miesięcy po narodzinach Waszego dziecka. Co wspominasz szczególnie dobrze? Co sprawiało Wam radość i pomagało zadbać o siebie nawzajem?
Co chcielibyście powtórzyć, jeśli Wasza rodzina się powiększy?

Jesteś moim numerem alarmowym

Kto pomaga Ci radzić sobie w trudnych chwilach?
Do kogo chętnie zwracasz się o pomoc w wymagających sytuacjach?

Przyjaciele-rodzice

Czy masz znajomych lub innych członków rodziny, którzy też są rodzicami i z którymi łączą Cię dobre, serdeczne relacje? Co czerpiesz z tych relacji? Jak o nie dbasz? Jak mogą się one zmienić, gdybyś ponownie został lub została rodzicem?