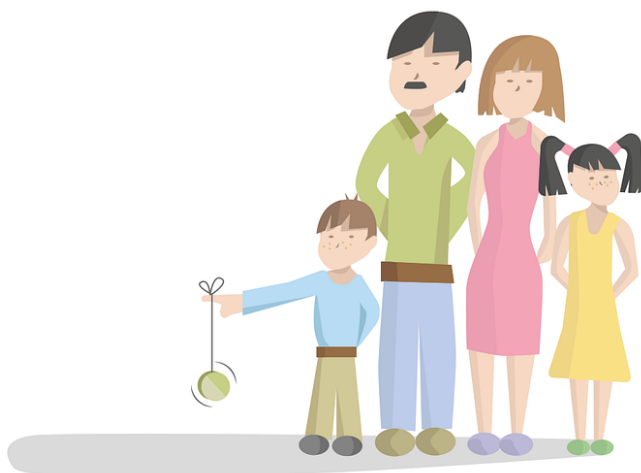




ZBYT WIELU RODZICÓW NIE POTRAFI OPRZEĆ SIĘ POKUSIE, ŻEBY RAZ NA ZAWSZE POKAZAĆ DZIECKU, KTO TU RZĄDZI. ROBIĄ TO ZA POMOCĄ KRZYKU I ZASTRASZANIA ALBO ZIMNEGO MILCZENIA, ZAWSTYDZANIA LUB POGARDLIWEGO WYCOFANIA. PROBLEM W TYM, ŻE DYSCYPLINOWANIE POPRZEZ GNIEW, WSTYD I STRACH URUCHAMIA PIERWOTNE SYSTEMY STRACHU I WŚCIEKŁOŚCI W STARYCH (TO JEST SSACZEJ I GADZIEJ) CZĘŚCIACH MÓZGU, A NIE W WYŻSZYM MÓZGU SPOŁECZNYM (PŁATY CZOŁOWE). SPRAWIA TO, ŻE DZIECKO REAGUJE NA PROBLEMY NIEPOKOJEM, DEPRESJĄ I AGRESJĄ - POCZĄWSZY OD DZIECIŃSTWA PRZEZ OKRES NASTOLETNI AŻ DO DOROSŁOŚCI."



# JA I MOJE PRAGNIENIA

## TERAZ CHCĘ

żyć normalnie

mieć czas dla siebie

mieć kogoś, na kim  
mogę polegać

pomocy w szkole  
w razie zaległości

żeby mnie  
rozumiano w szkole

żeby ktoś pomógł  
mojemu rodzicowi

## W PRZYSZŁOŚCI CHCĘ

być kimś

żeby ktoś inny  
opiekował się moim  
rodzicem

opuścić dom rodziców

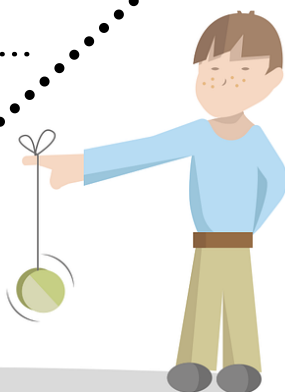
aby moje hobby stało  
się moją pracą

móc żyć  
własnym życiem

mieć szczęśliwe  
życie



Monika  
Kalinowska  
psycholog



na podst. M. Sunderland "Odwrócona relacja"

# MOJE STRATY I TĘSKNOTY

TRUDNE SYTUACJE WYWOŁUJĄ SMUTEK I BÓL, KIEDY JEDNAK Z KIMŚ O NICH POROZMAWIAMY, JESTEŚMY W STANIE JE OPŁAKAĆ I ZROZUMIEĆ SKĄD SIĘ BIORĄ. PRZECZYTAJ TEKSTY Z TEJ KARTKI I ZAZNACZ TE, KTÓRE DOTYCZĄ CIEBIE. W PUSTYCH MIEJSCACH MOŻESZ DOPISAĆ SWOJE.

PO SKOŃCZENIU PRACY POROZMAWIAJ Z ZAUFANYM DOROSŁYM.



Tęsknota za tym, żeby rodzic dobrze się czuł

Tęsknota za tym, aby moje hobby stało się moją pracą

Tęsknota za troską, jaką okazują rodzice innym dzieciom

Tęsknota za tym, żebym wesoło i miło spędzał czas z rodzicem

Patrzeć na cierpienie rodzeństwa wywołane problemami rodzica.

Dorośli, którzy pomagają lub obiecują pomoc, po prostu odchodzą.

Staram się nie myśleć o tym, że rodzic mógłby się zmienić.

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

na podst M. Sunderland "Odwrócona relacja"