

Toksyczne Rodzicielstwo

Witamy w pakiecie Przeciwstawne Rodzicielstwo

Ten pakiet zawiera materiały pomocnicze do naszego krótkiego filmu Przeciwstawne Rodzicielstwo. Film i ten pakiet mają na celu pomóc kobietom i osobom, które je wspierają (rodzinie, przyjaciołom, pracownikom lub wolontariuszom) zrozumieć, w jaki sposób ich partner lub były utrudnia pozytywne współrodzicielstwo.

W kursie **Moje Życie Należy do Mnie** jesteśmy zaangażowani w zapewnienie, że każda kobieta (i ludzie, którzy ją kochają) jest w stanie nadać sens swojemu życiu, a ten pakiet Przeciwstawne Rodzicielstwo jest tego częścią.

Czym jest **Moje Życie Należy do Mnie**?

Jesteśmy zarejestrowaną organizacją charytatywną działającą w całej Wielkiej Brytanii i Irlandii (a czasem poza nią). Szkolimy pracowników do prowadzenia kursu **Moje Życie Należy do Mnie** z kobietami. Kurs trwa 12 tygodni i jest prowadzony w grupach lub indywidualnie; umożliwiając kobietom nadanie sensu swojemu życiu, przetworzenie sposobów, w jakie partner lub były mógł je skrzywdzić i nauczenie się kierowania swoim życiem. Kurs przeznaczony jest dla kobiet z dziećmi i bezdzietnych.

Mamy również **Moje Życie Należy do Mnie Discovery**, naszą internetową platformę e-learningową, na której każdy może uzyskać dostęp do naszych filmów szkoleniowych i działań wspierających: www.ownmylifediscovery.org.

Jak uzyskać dostęp do kursu **Moje Życie Należy do Mnie**?

Nie prowadzimy kursu centralnie, ale robi to wiele organizacji w Wielkiej Brytanii, Irlandii i na Wyspie Man. Najbliższy kurs znajdziesz tutaj: www.ownmylifecourse.org/findacourse.



Film Przeciwstawne Rodzicielstwo można obejrzeć tutaj: www.ownmylifecourse.org/cp

Czym jest przeciwstawne rodzicielstwo?

Kiedy mamy z kimś dzieci (również gdy ta osoba jest przybranym rodzicem), każdy z nas będzie miał indywidualne relacje z każdym dzieckiem (jako rodzic) i ze sobą nawzajem (jako partner). Jako rodzice, nasza relacja partnerska wiąże się z byciem współrodzicem. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy pozostaniemy partnerami, czy też nasz intymny związek się zakończy. Bycie pozytywnym rodzicem oznacza nie tylko kochanie każdego dziecka i upewnianie się, że jego potrzeby są zaspokojone, ale także bycie wspierającym współrodzicem, który ma pozytywne i życzliwe intencje wobec drugiego rodzica dziecka. Pozytywne współrodzicielstwo jest kluczową częścią bycia najlepszym rodzicem, jakim możemy być dla naszego dziecka.

Niektórzy rodzice nie rozumieją znaczenia pozytywnego współrodzicielstwa; Inni celowo wykorzystują relację wspólnego rodzicielstwa jako sposób na ukaranie, kontrolowanie lub krzywdzenie swojego obecnego lub byłego partnera. Takie zachowanie jest niezwykle bolesne, zwłaszcza, gdy twoje dzieci są używane jako broń. Wraz z innymi ekspertami i specjalistami nazywamy to przeciwstawnym rodzicielstwem. Jest to głęboko szkodliwe dla dzieci, gdy rodzic lub przybrany rodzic jest przeciwstawnym rodzicem.

W trakcie związku przeciwstawne rodzicielstwo może być trudne do zidentyfikowania, dlatego najczęściej to właśnie po zakończeniu związku kontroldzicielstwo naszego byłego staje się dopiero zauważalne i wtedy często coraz trudniej jest sobie z nim poradzić.

Moje Życie Należy do Mnie jest przeznaczone wyłącznie dla kobiet i skupia się głównie na związkach heteroseksualnych. W rezultacie, zasoby te skupiają się na kobietach mających do czynienia z ojcem (lub ojczymem) ich dzieci, angażującym się w przeciwstawne rodzicielstwo.



Toksyczne Rodzicielstwo

„Duch, który nieustannie powraca w życiu kobiet, wskazuje, że każda z nas jest w stanie przekształcić świat, który jest nam dany, nawet wbrew niemożliwym do pokonania przeciwnościom”. Evana Starka

Może być trudno zrozumieć, dlaczego nasz partner lub były jest przeciwstawnym rodzicem. Bez względu na to, jak rozsądni i ostrożni jesteśmy, on znajdzie sposób, aby przekreślić sytuację tak, abyśmy to my byli tymi złymi. Być może spotkałaś się ze słowami które sugerują, że jako matka dzieci jesteś winna jego zachowaniu. Niektóre z innych wyjaśnień tego rodzaju zachowań obejmują to, że jest on:

- Narcyzem.
- Rozregulowany emocjonalnie.
- Autystyczny
- Zmaga się z problemami z dzieciństwa.
- Chory psychicznie.

Ojcowie, którzy stosują taktykę przeciwstawnego rodzicielstwa, na ogół wierzą, że kobiety, z którymi mają relacje, są ich własnością (że są właścicielkami swojej partnerki lub byłej partnerki) i ta zaborczość prowadzi ich do przekonania, że mają prawo robić, co chcą z tą kobietą i jej dziećmi (że ta władza im się należy).

Aby to zrozumieć, używamy obrazu drzewa (w oparciu o pracę eksperta ds. nadużyć Lundy'ego Bancrofta). Przeciwstawne rodzicielstwo jest sposobem, w jaki mężczyzna wykorzystuje swoje dzieci do kontrolowania swojej partnerki lub byłej partnerki (gałęzi), ale takie zachowanie wynika z korzeni własności i pnia przynależności.

Zaakceptowanie takiego wyjaśnienia może być naprawdę trudne, ale nie możemy skutecznie zareagować na sytuację, jeśli jej właściwie nie rozumiemy.

Jak korzystać z filmu Przeciwstawne rodzicielstwo i tego pakietu zasobów?

Możesz po prostu obejrzeć film i pokazać go ludziom wokół siebie, aby mogli Cię lepiej wspierać.

Po obejrzeniu filmu możesz:

1. Zapoznaj się z tym pakietem zasobów, aby uzyskać lepszy wgląd w swoją sytuację.
2. Wydrukuj pakiet zasobów, a następnie wypełnij poszczególne sekcje.
3. (Jeśli nie masz dostępu do drukarki), użyj osobnego notatnika lub papieru, aby narysować/zapisać odpowiedzi na podpowiedzi w tym pakiecie zasobów.
4. Go through this resource pack with someone who cares about you (a family member or friend) to help you both better understand your situation.
5. Przejrzyj ten pakiet zasobów z kimś, kto się o Ciebie troszczy (członkiem rodziny lub przyjacielem), aby pomóc wam obojgu lepiej zrozumieć Twoją sytuację.

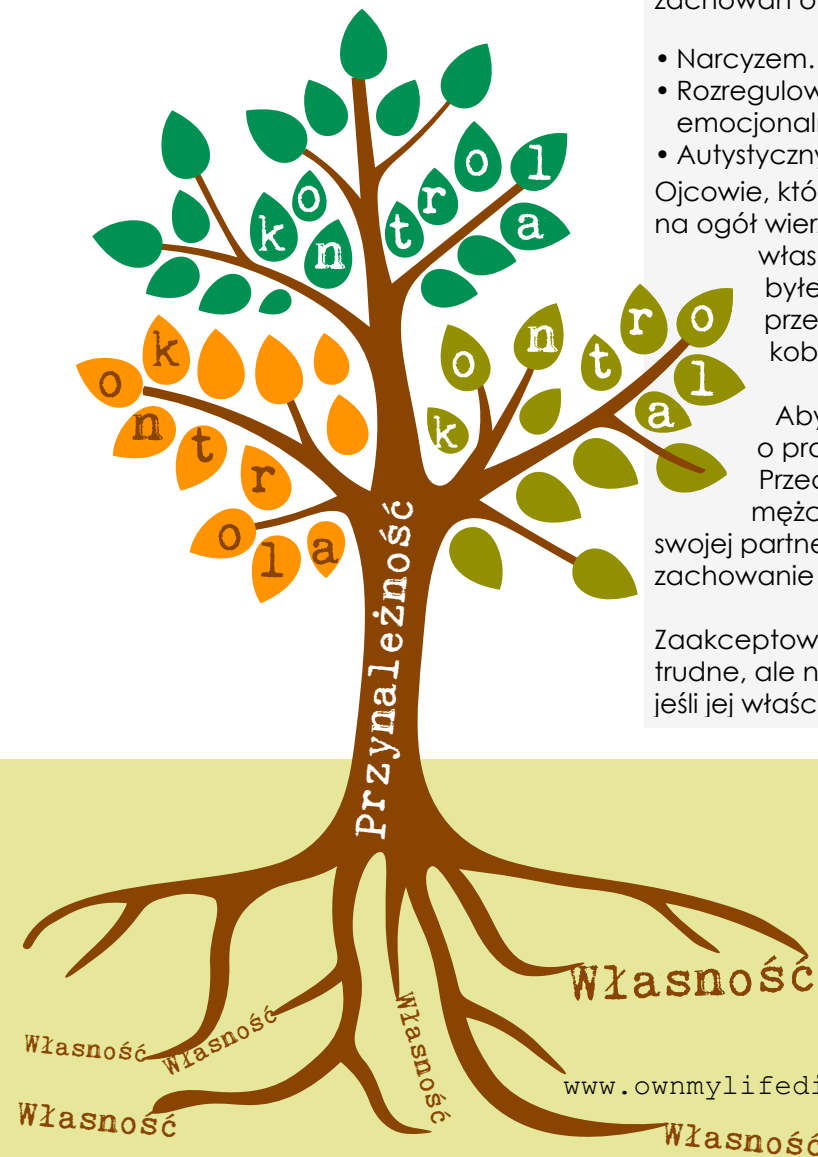
Kilka przemyśleń na temat tego, jak być genialnym tatą

Szanuj i ceni matkę swoich dzieci, niezależnie od tego, czy jest z nią w intymnym związku, czy nie. Znacząco wspieraj relację swoich dzieci z matką. Dogłębnie dowiedz się, kim są te dzieci. Zaspokajaj praktyczne i emocjonalne potrzeby dzieci, stawiając je na pierwszym miejscu i nie oczekując „okłasków” za bycie przyzwoitym rodzicem.

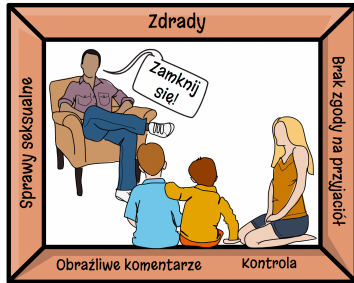
www.ownmylifediscovery.org



www.ownmylifecourse.org



Toksyczne Rodzicielstwo



To jest Mira. Ona i jej partner, Bartek, mają dwoje dzieci – Remi i Michalina.

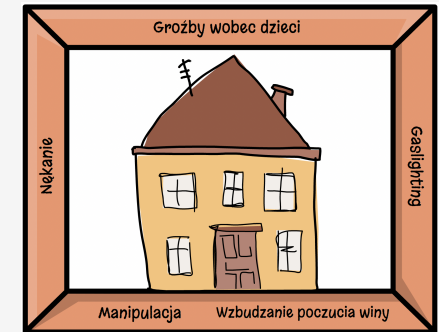
W trakcie ich związku Bartek poniżał Mirę, sprawiał, że czuła się źle ze sobą, i kontrolował ją. Nie pozwalał jej mieć przyjaciół, zdradzał ją i zmuszał do rzeczy seksualnych, na które nie miała ochoty. Nigdy nie używał przeciwko niej przemocy fizycznej, a Mira starała się ukrywać

przed dziećmi, jak źle się czuła. Mimo to Mira uważała, że Bartek jest dobrym ojcem, chociaż rzadko zajmował się praktycznymi obowiązkami, podważał jej zasady wychowawcze i często irytował się, gdy dzieci przeszkadzały mu w odpoczynku.

Podobnie jak w przypadku Miry, kiedy mamy z kimś dzieci lub gdy dziecko przyjmuje rolę przybranego rodzica, chcemy wierzyć, że jest genialnym rodzicem. Naprawdę trudno jest przyznać, że być może wpłynęły one negatywnie na nasze dzieci. Jeśli czujesz się na siłach, zanotuj wszystko, co przypominasz sobie, co pasowałoby do tej kategorii.

Mira zerwała z Bartkiem. Ona i dzieci przeprowadziły się do mieszkania tymczasowego, zanim znalazły odpowiednie miejsce do życia.

Na początku Bartek próbował manipulować Mirą, wzbudzając w niej poczucie winy i stosując gaslighting, żeby skłonić ją do powrotu. Następnie groził, że skrzywdzi dzieci, i zaczął ją nękać. Mira chce, żeby dzieci miały kontakt z ojcem, ale boi się, że Bartek nie odda ich po wizycie. Nie wie, co robić.



Jeśli z nimi zerwimy, tata lub ojczym dzieci może zacząć zachowywać się w sposób, który jest inaczej szkodliwy niż wtedy, gdy byliśmy z nimi w związku. Może to być mylące zarówno dla nas, jak i dla naszych dzieci. Jeśli nie jesteś już ze swoim partnerem i czujesz się na siłach, zanotuj, co zauważyłeś w swojej sytuacji.

Counter-Parenting



Po pierwsze, Mira musi zaakceptować trzy rzeczy:

1. **To nie jest sprawiedliwe:** Mira chce ruszyć dalej ze swoim życiem. Starła się być dobrą partnerką i matką, a Bartek nie był ani jednym, ani drugim. Mira ma prawo być zła, sfrustrowana lub przygnębiona tą sytuacją.
2. **Przemoc to nazwa problemu:** Nikt nie chce przyznać, że ich partner oprawcą, a tym bardziej, że dzieci mają ojca tyrana. Jednak nazywając problem po imieniu, Mira może podjąć działania, by go rozwiązać.
3. **To wina Bartka:** W niektórych rozstaniach obie strony przyczyniają się do rozpadu związku. W sytuacjach gdzie istnieje przemoc, problemem jest sprawca przemocy. Uświadomienie sobie tego ochroni Mirę przed manipulacjami Bartka i pomoże jej uniknąć fałszywego poczucia winy.

1. Jeśli czujesz się na siłach, przeczytaj jedną z tabel "Własne uczucia" (np. strona 29-30) i zidentyfikuj różne uczucia, które masz na temat tego, jak niesprawiedliwa jest ta sytuacja. Możesz wykorzystać miejsce poniżej, aby rysować, pisać lub rysować, aby przedstawić swoje uczucia.

2. Samo myślenie, że ojciec naszych dzieci jest agresywny, może być przytłaczające. Większość z nas nie chciałaby przyjąć tej etykiety dla naszych doświadczeń, ponieważ jest to po prostu za dużo. Zaznacz dowolną sugestię, dlaczego możesz nie chcieć oznaczać swojej sytuacji jako "przemoc" (możesz też dodać dodatkowe).

- ☐ To nie jest wystarczająco złe, aby się nad kimś znęcać.
- ☐ Nie chcę myśleć o nim jako o „oprawcy”.
- ☐ Zdałabym sobie sprawę, jakby to już była przemoc.
- ☐ Chcę wierzyć, że jest dobrym tatą.
- ☐ Wszyscy myślą, że to ja jestem tą złą.

3. Często nasz partner lub były sprawił, że czujemy, że wszystko jest naszą winą; Połącz to z innymi ludźmi w naszym życiu, którzy mówią lub robią rzeczy, które sprawiają, że czujemy się winni, a może być trudno zastanowić się, że możemy nie być odpowiedzialni za te problemy. Użyj tego miejsca, aby zanotować, co czujesz w związku z pomysłem, że sytuacja nie jest twoją winą:

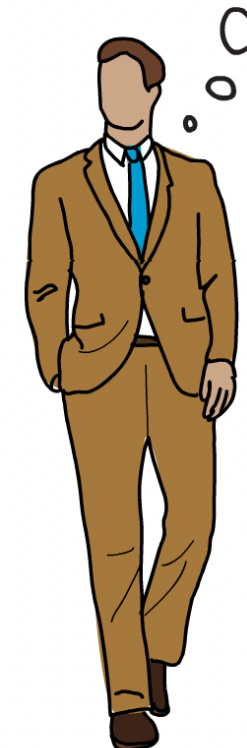
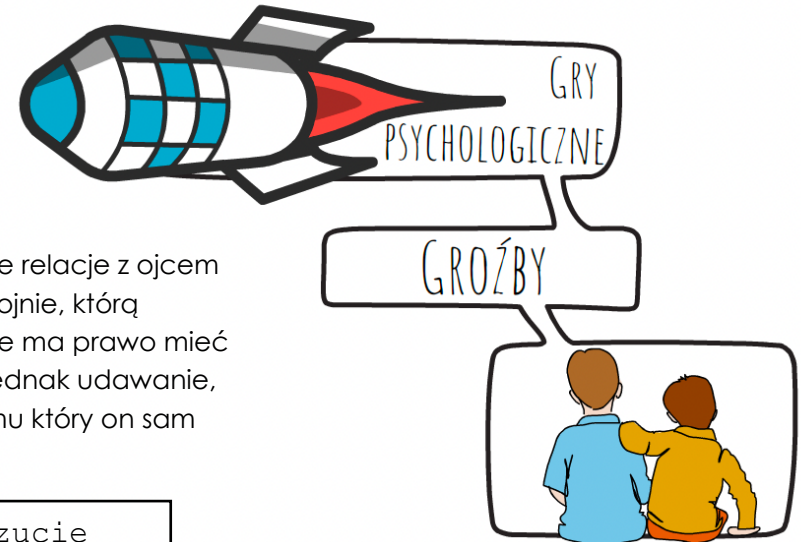
Toksyczne Rodzicielstwo

Następny krok: Mira musi przygotować się na wojnę.

Może to brzmieć dramatycznie, ale w rzeczywistości Bartek już traktuje tę sytuację jako walkę o kontrolę nad Mirą. Używa gier psychologicznych i gróźb, a dzieci traktuje jak broń. To nie tylko krzywdzi Mirę, ale także dzieci.

Jeśli mamy z kimś dzieci, nawet jeśli związek się rozpadnie, zazwyczaj chcemy mieć pozytywne relacje z ojcem naszych dzieci. Zaakceptowanie, że on używa dzieci jako broni i traktuje nas jak wrogów w wojnie, którą wymyślił, może być bardzo bolesne. Zrozumienie, że przeciwny rodzic kieruje się poczuciem, że ma prawo mieć to, czego chce, i że postrzega nasze cenne dzieci w tym świetle, jest bardzo denerwujące. Jednak udawanie, że to nie jest wojna lub próba uspokojenia go lub spełnienia jego żądań nie rozwiąże problemu który on sam stworzył.

Wykorzystaj to miejsce, aby napisać lub narysować, jakie to uczucie zostać zmuszonym do wojny z kimś, kto jest przeciwnym rodzicem.



*„Albowiem edukacja wśród wszelkiego rodzaju [ludzi] zawsze miała i zawsze będzie miała element niebezpieczeństwa i rewolucji”.
W.E.B. Du Bois*

Toksyczne Rodzicielstwo

Aby chronić siebie i swoje dzieci, w tej wojnie rozpoczętej przez Bartka Mira potrzebuje PAKT:

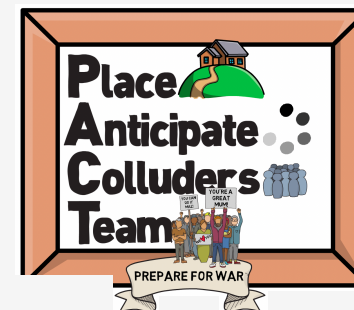
1. **Placówka:** Mira i dzieci potrzebują bezpiecznego miejsca do życia oraz wystarczających zasobów, by zaspokoić swoje potrzeby.

2. **Antycypacja:** Mira musi przewidzieć, że to nie będzie krótkoterminowa sytuacja. Niestety, dopóki dzieci nie osiągną pełnoletności, Bartek może używać ich jako broni. To będzie maraton, a nie sprint.

3. **Koalicjanci Bartka:** Mira musi zidentyfikować, kto może wspierać Bartka, często nieświadomie, jak sądy

rodzinne, opieka społeczna czy nauczyciele.

4. **Towarzysze:** Mira musi zidentyfikować, kto będzie walczyć po jej stronie – rodzina, przyjaciele, organizacje pomagające ofiarom przemocy i inne osoby, które rozumieją, że Bartek używa dzieci jako narzędzia kontroli.



1. Zanotuj wszystko, czego Ty i Twoje dzieci potrzebujecie, aby mieć bezpieczne miejsce.

2. Wykorzystaj to miejsce, aby napisać lub narysować, jak to jest, aby przewidzieć, że jest to sytuacja długoterminowa.

3. Zanotuj każdego, kogo doświadczyłeś, że był w zмовie ze swoim partnerem/byłym.

4. Wykorzystaj to miejsce, aby napisać lub narysować, kim są osoby w Twoim zespole.

Toksyczne Rodzicielstwo

Mira musi też założyć zbroję, a jej dzieci powinny mieć swoją:



Hełm wiedzy: Mira musi wiedzieć, co Bartek próbuje zrobić:

- Chce używać dzieci, by kontrolować ich matkę.
- Chce, żeby dzieci obwiniły matkę tak, jak on to robi.
- Chce utrzymać przekonanie, że ma prawo robić, co chce, wobec Miry i dzieci.

Napierśnik spokoju: Mira i dzieci muszą umieć rozpoznać swoje negatywne emocje i znaleźć wsparcie, by się z nimi uporać. Bezpieczne miejsca i osoby (np. terapeuta) będą w tym pomocne.

Rękawice dobrej komunikacji: Mira powinna budować zdrową komunikację z dziećmi, np.:

- Organizując wspólne, zabawne aktywności.
- Okazując dzieciom miłość i troskę.
- Korzystając z pomocy swojego zespołu wsparcia, żeby nie opierać się emocjonalnie na dzieciach.

Buty pewności: Mira musi zbudować pewność siebie jako matka i znaleźć sposoby, by dzieci ją szanowały i doceniały. Jej zespół wsparcia odegra tu kluczową rolę.

Cztery książki/podcasty, które pomogą mi poszerzyć swoją wiedzę.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Cztery rzeczy, które pomogą mi poczuć się spokojniejszym.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Cztery rzeczy, które mogę zrobić, aby dobrze się bawić z moimi dziećmi lub pomóc im wiedzieć, że je kocham.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

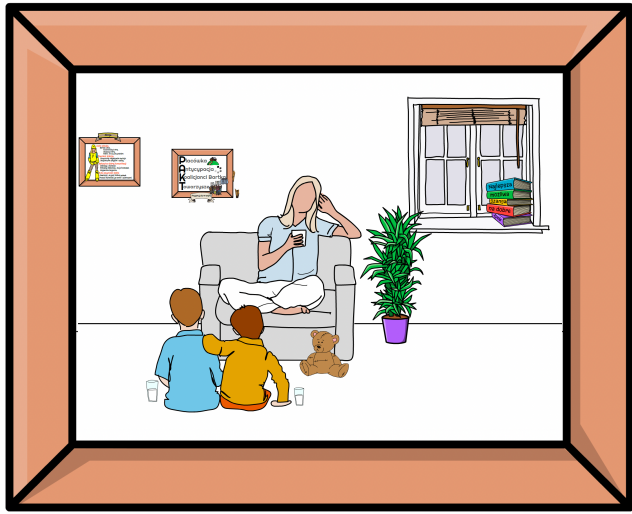
Cztery rzeczy, które ja i mój zespół możemy zrobić, aby pomóc mi zbudować pewność siebie w rodzicielstwie.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Cztery rzeczy, które mogę zrobić, aby pomóc moim dzieciom budować ich szacunek i wartość dla mnie.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Toksyczne Rodzicielstwo



Bycie w środku pola bitwy nigdy nie jest łatwe, a zaprzeczanie sytuacji może być kuszące. Jednak nie da się wygrać wojny, której istnienia się nie uznaje.

Zaakceptowanie tych trzech rzeczy, zbudowanie PAKTU i założenie zbroi nie rozwiąże wszystkiego, ale pozwoli Mirze przejść kontrolę nad swoim życiem. A kiedy znajdzie się ona w bezpiecznym miejscu, które stworzyła dla siebie i dzieci, oddychając głęboko i ciesząc się chwilami spokoju, Mira będzie wiedziała, że dała sobie i swoim dzieciom najlepszą możliwą szansę na dobre życie.

*„Hope ma dwie piękne córki.
Nazywają się Gniew i
Odwaga. Gniew na to, jak
rzeczy się mają, i odwaga, by
zobaczyć, że nie pozostają
takie, jakie są”.*

Wykorzystaj to miejsce, aby zastanowić się nad wszystkim, co poruszył w tobie film Przeciwstawne rodzicielstwo (lub ten pakiet zasobów).



Ten pakiet zasobów był możliwy dzięki graczom People's Postcode Lottery. Jesteśmy im bardzo wdzięczni!

Moje Życie Należy do Mnie jest
dostarczany przez:
Kolektyw Wyzwolenia Kobiet

Zarejestrowana organizacja
charytatywna nr.1184411

STRONA INTERNETOWA:
www.ownmylifecourse.org

E-MAIL: info@ownmylifecourse.org

TELEFON: 07818 328391