



Lumière

CENTRUM RODZIN PATCHWORKOWYCH



10 rad bezpiecznego wprowadzania nowego partnera do życia dziecka

MINI PORADNIK DLA RODZICÓW

“

Najważniejsze nie jest tempo zmiany, lecz poczucie bezpieczeństwa dziecka.

PERSPEKTYWA EKSPERCKA

Dwie perspektywy, jeden cel.

Karolina Wielgo, psycholog dziecięcy, oraz Paulina Mikołajczyk psychotraumatolog i mediator, pokazują, jak przejść przez zmianę uważnie i bez presji.

RELACJE • BLISKOŚĆ • BEZPIECZEŃSTWO



Zmiana potrzebuje czasu.

Pierwszy etap nie polega na natychmiastowym budowaniu bliskości. Najpierw dziecko potrzebuje przewidywalności i przestrzeni na własną reakcję.

“

Relacja buduje się stopniowo i potrzebuje swobody.

01

Daj dziecku czas

Nie przyspieszaj relacji. Każde dziecko potrzebuje czasu, aby oswoić nową osobę w swoim życiu. To, że Tobie zależy na szybkim poukładaniu nowej sytuacji, nie oznacza, że dziecko jest na to gotowe.

02

Nie zmuszaj do budowania relacji

Dzieckonie musiod razupolubić ani zaakceptować Twojego partnera. Nie wymuszaj bliskości, wspólnych rozmów ani czułości. Relacja buduje się stopniowo i potrzebuje swobody.

03

Partner nie zastępuje rodzica

Nowy partner nie wchodzi w rolę mamy ani taty. Dla dziecka to bardzo ważne rozróżnienie. Im mniej presji i narzucania nowych ról, tym większe poczucie bezpieczeństwa.

PERSPEKTYWA EKSPERCKA

Rola nowego partnera

Nowy partner nie zastępuje mamy ani taty. Im mniej presji i narzucania ról, tym łatwiej dziecku zachować poczucie bezpieczeństwa.

Dorośli odpowiadają za granice.

04 Nie wciągaj dziecka w konflikty dorosłych

Dziecko nie powinno być powiernikiem trudnych rozmów ani uczestnikiem napięć między dorosłymi. To dorośli mają dbać o swoje granice i ustalenia. Dziecku najbardziej potrzebne są spokój i stabilność.



“

*Dziecku najbardziej potrzebna jest
spokój i stabilność.*

05 Rozmawiaj o emocjach i zaakceptuj je

Dziecko może czuć złość, lęk, smutek, zazdrość albo niepewność. To naturalne. Nie przekonuj go na siłę, że „wszystko jest dobrze”. Najpierw usłysz emocje, potem pomóż je zrozumieć.

PERSPEKTYWA EKSPERCKA

Najpierw nazwij, potem wspieraj

Złość, lęk, smutek, zazdrość i niepewność są naturalnymi reakcjami. Zamiast przekonywać, że wszystko jest dobrze, warto najpierw usłyszeć emocje dziecka.





Każde dziecko ma własne tempo.

“

Dystans nie jest ostateczną oceną nowego partnera.

06

Nie oczekuj natychmiastowej akceptacji

Dziecko może potrzebować czasu, żeby przyzwyczać się do nowej sytuacji. Nie traktuj dystansu, niechęci czy wycofania jako ostatecznej oceny partnera.

07

Nie porównuj dzieci ani ich reakcji

Jedno dziecko szybko nawiąże kontakt, inne będzie potrzebowało znacznie więcej czasu. Każde ma prawo przeżywać zmianę we własny sposób.

PERSPEKTYWA EKSPERCKA

Nie porównuj reakcji

Szybkość nawiązania kontaktów nie jest miarą powodzenia. Jedno dziecko otwiera się wcześniej, inne potrzebuje znacznie więcej czasu.



Bezpieczne miejsce w nowym układzie.

“

Dziecko niepowinno wybierać stron, by móc zachować ważne relacje.

08

Nie stawiaj dziecka w konflikcie lojalnościowym

Dziecko niepowinno czuć, że polubienie Twojego partnera oznacza zdradę drugiego rodzica. Pozwól mu zachować ważne relacje bez konieczności wybierania stron.

09

Nie przyspieszaj dużych zmian

Wspólne mieszkanie, częste nocowanie czy szybkie łączenie codzienności to kolejne etapy adaptacji. Wprowadzaj je stopniowo i obserwuj, jak dziecko sobie z nimi radzi.

10

Buduj poczucie bezpieczeństwa

Najważniejsze jest, aby dziecko wiedziało, że nadal ma swoje miejsce, Twoją uwagę i dostęp do relacji z Tobą. Nowy partner nie powinien oznaczać utraty dotychczasowej bliskości.

PERSPEKTYWA EKSPERCKA

Stalość w czasie zmiany

Wspólne mieszkanie, nocowanie i łączenie codzienności warto wprowadzać etapami. Dziecko powinno nadal mieć swoje miejsce, uwagę rodzica i dostęp do dotychczasowej bliskości.

Kiedy warto skorzystać z konsultacji?

Konsultacja może być dobrym krokiem, jeśli:

- dziecko wyraźnie odrzuca nowego partnera,
- pojawia się silna zazdrość, złość lub wycofanie,
- nie wiesz, kiedy i jak wprowadzać kolejne zmiany,
- konflikt między dorosłymi wpływa na dziecko,
- masz poczucie, że ktoś w tej sytuacji cierpi.



Nie musisz układać wszystkiego metodą prób i błędów.

PERSPEKTYWA EKSPERCKA

Konsultacja dotyczy Waszej sytuacji

Podczas spotkania można przyjrzeć się relacjom, emocjom dziecka i poczuciu bezpieczeństwa całej rodziny oraz poszukać rozwiązań dopasowanych do konkretnego układu.



Karolina Wielgo
psycholog dziecięcy



Paulina Mikołajczyk
psychotraumatolog, mediator

Umów konsultację

rodzina patchworkowa

Nowa rodzina nie musi być idealna. Potrzebuje bezpieczeństwa, czasu i dobrych relacji.