**ZMIANA PERSPEKTYWY**

# **Przykładowy scenariusz**

Twój partner/twoja partnerka ostatnio oddala się od Ciebie, ponieważ jest bardzo zestresowany dużym projektem zbliżającym się w pracy. Ty również ostatnio ciężko pracujesz. Ty i twój partner macie jechać na duże dwutygodniowe wakacje na Bali w przyszłym tygodniu. Planowaliście ten urlop od miesięcy i oboje bardzo się na niego cieszyliście. Twój partner właśnie wrócił do domu z pracy i powiedział, że nie zamierzają iść na wakacje, ponieważ "praca potrzebuje ich" teraz, i że należy przynieść swój najlepszy przyjaciel zamiast. Jesteś tym bardzo zdenerwowany, ponieważ czujesz się zaniedbany przez swojego partnera i chcesz iść na te wakacje z nimi. Nie wiesz, jak wyjaśnić, jak bardzo twój partner cię zdenerwował, nie obwiniając ich za to, że praca jest tak zajęta.

|  |  |
| --- | --- |
| **Czuję się** | Niezadowolony i zaniedbany |
| **Kiedy ty** | Odwołujesz nasze plany urlopowe |
| **Ponieważ** | Chciałam pojechać na te wakacje jako para, ponieważ ostatnio oboje tak ciężko pracowaliśmy. |
| **Proszę** | Przemyśl, czy jednak nie pojedziesz ze mną na te wakacje |

# **SCENARIUSZE**

**Scenariusz nr 1:** Twój partner pracuje przez wiele godzin każdego dnia tygodnia i dojeżdża do pracy godzinę w każdą stronę. Ty i Twój partner macie dwójkę dzieci: niemowlę i dziecko. Ostatnio, gdy Twój partner wraca do domu po pracy, narzeka, że obiad nie jest gotowy, gdy wchodzi do domu. Na co dzień jesteś bardzo zajęta prowadzeniem domu i wychowywaniem dzieci. Wykonujesz wszystkie czynności domowe, nawet w weekendy. Jesteś zirytowana i zdenerwowana na swojego partnera z powodu jego narzekań i nie wiesz jak to wyjaśnić bez obwiniania go.

**Scenariusz #2:** Ostatnio twoje nastoletnie dziecko wraca do domu ze szkoły i nie odrabia pracy domowej ani żadnych z codziennych ustalonych obowiązków domowych. Ich obowiązki obejmują zakładanie zmywarki, składanie prania i zamiatanie podłogi. Zamiast tego grają w gry wideo cały wieczór i dostali kilka notatek od nauczycieli za niekompletną pracę domową. Ty i ich drugi rodzic pracujecie bardzo ciężko każdego dnia i czujecie się rozczarowani, że wasze dziecko zaniedbuje swoją pracę w szkole i obowiązki, aby grać w gry wideo. Nie wiesz, jak wyjaśnić, jak bardzo twój nastolatek cię rozczarował, nie wywołując przy tym kłótni.

**Scenariusz nr 3:** Niedawno straciłeś pracę i pieniądze stały się bardzo ograniczone. Twoja partnerka musiała wziąć dodatkowe godziny w pracy, a dwoje dzieci musiało zrezygnować z zajęć pozalekcyjnych. Szukałeś pracy wszędzie, wysyłałeś swoje CV do jak największej liczby pracodawców i dzwoniłeś do firm rekrutacyjnych. Twoje dzieci są bardzo zirytowane tym, że musiały zrezygnować z zajęć pozalekcyjnych, ponieważ czują, że są wykluczane przez wyśmiewanie się i odrzucenie przez kolegów. Wczoraj wieczorem Ty i partnerka pokłóciliście się z dziećmi, ponieważ czują, że utrata pracy przez Ciebie jest dla nich niesprawiedliwa. Nie wiesz, jak wytłumaczyć dzieciom, jak bardzo cię zdenerwowały, nie obwiniając ich.

**Scenariusz nr 4:** Twój partner i Ty postanowiliście się niedawno rozstać. Macie trójkę dzieci, które są nastolatkami. Od kiedy powiedzieliście im o swoich planach rozstania, dzieci obwiniają Was o to, że pracujecie długo i często wyjeżdżacie za granicę. Czujesz się tym bardzo zdenerwowana, ponieważ pracujesz wiele godzin, aby zapewnić im byt, a z Twoim partnerem od dłuższego czasu nie układało się najlepiej. Nie wiesz, jak wyjaśnić, jak bardzo zdenerwowały Cię dzieci, powodując kłótnię.

**Scenariusz nr 5:** Niedawno przeprowadziliście się z dziećmi do zupełnie nowego miasta, 300 kilometrów od miejsca, w którym dzieci dorastały. Dzieci są bardzo zdenerwowane z powodu wyprowadzki od swoich przyjaciół i starszej babci. Zdecydowaliście się na przeprowadzkę do innego miasta ze względu na lepszą pracę oraz dlatego, że jest bliżej do drugiego rodzica. Próbowałeś wyjaśnić dzieciom, że poznają nowych przyjaciół i będą mogły spędzać więcej czasu z obydwojgiem rodziców, ale one nazwały cię samolubem. Jesteś zły, bo czujesz, że twoje dzieci nie rozumieją, że tobie też nie jest łatwo być tak daleko od Twojej matki a ich babci albo pracować z dala od domu. Nie wiesz, jak wyjaśnić dzieciom, jak bardzo sprawiły Ci przykrość i rozzłościły powodując tę kłótnię.