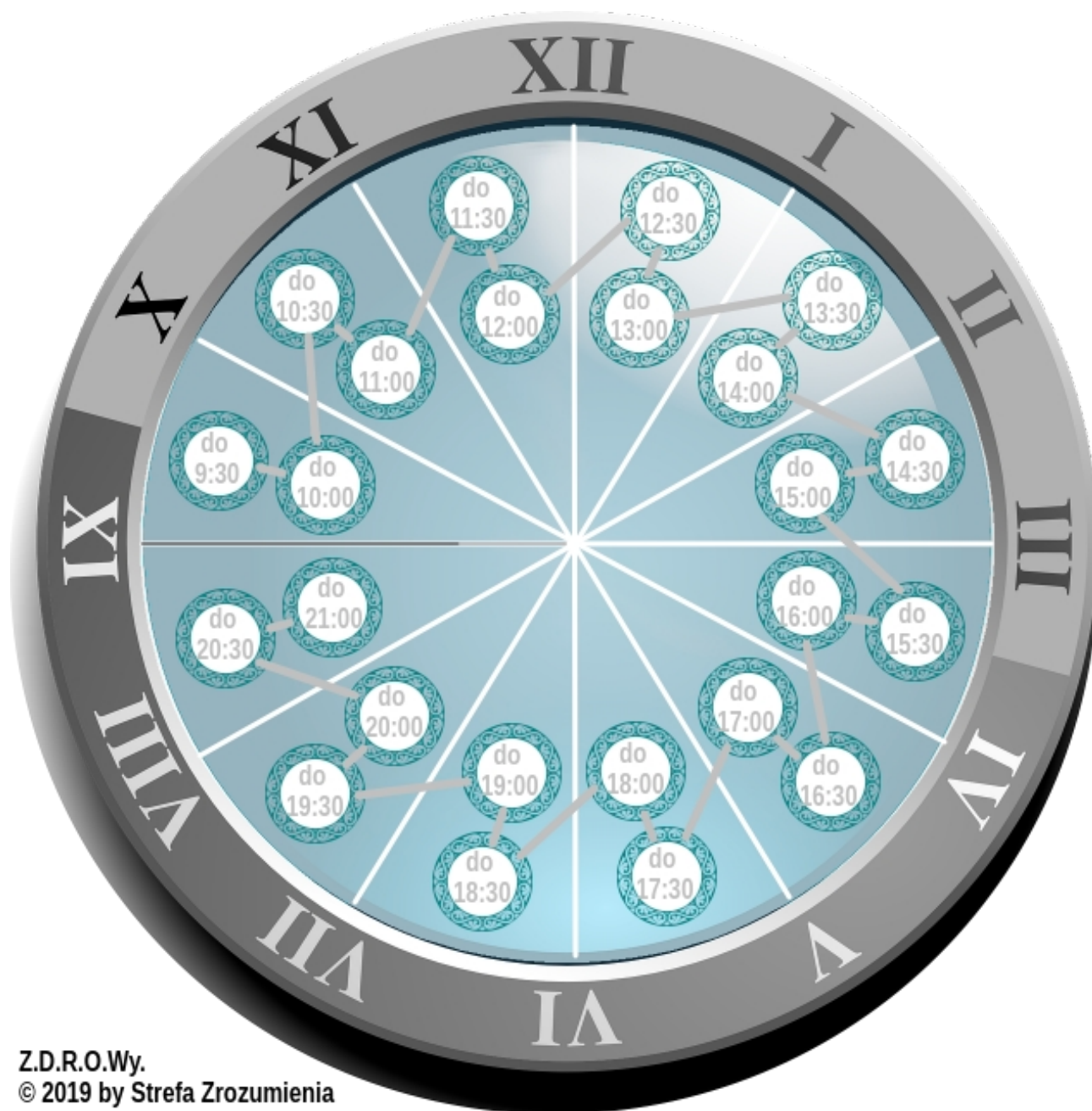
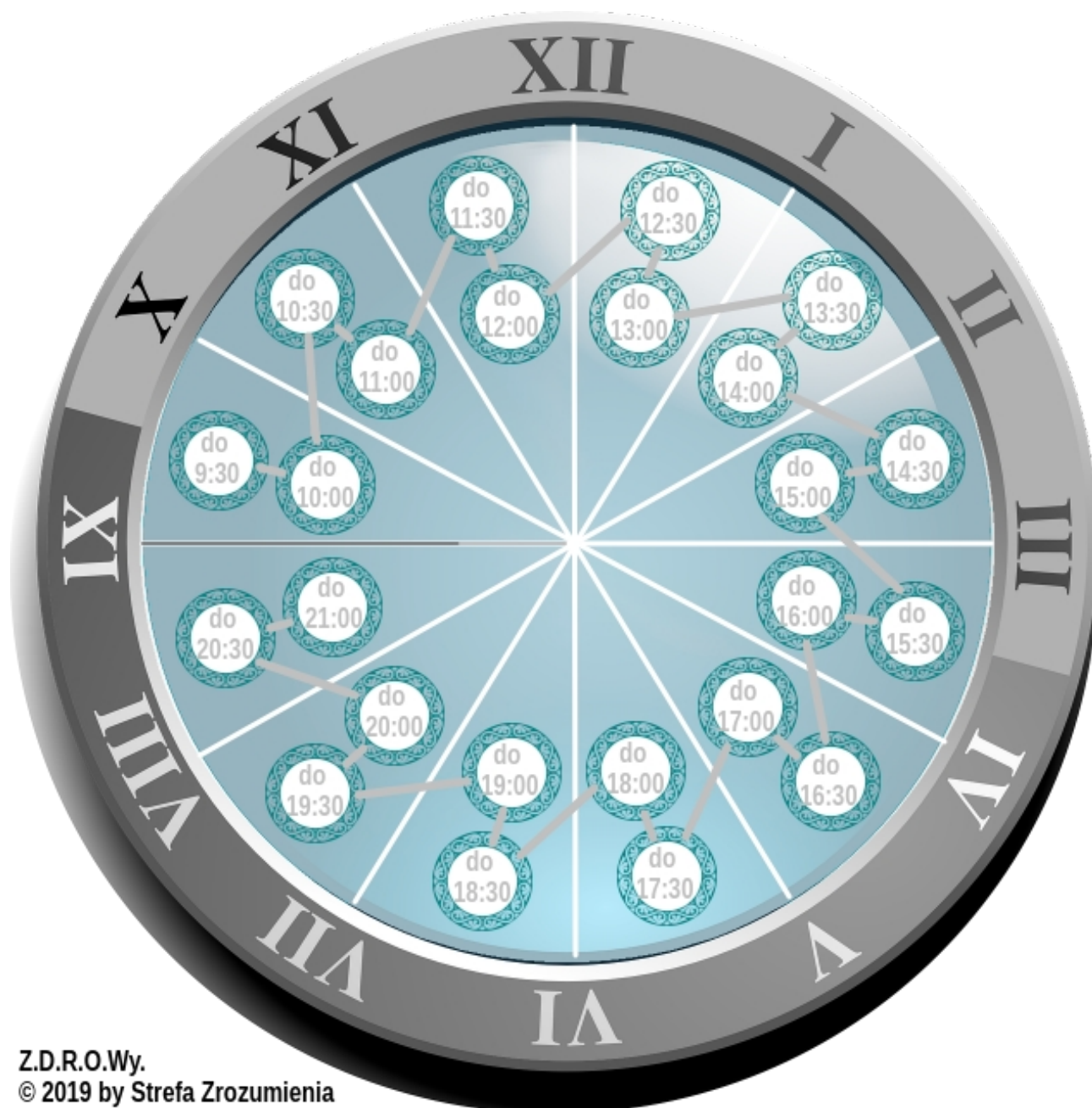


## Zegarowy Diagram Rozkładu Opieki Wychowawczej (ZDROWy)

© 2019 poradnia psychologiczna Strefa Zrozumienia w Warszawie

*Właściciel praw autorskich dopuszcza Diagram do użytku prywatnego, bez prawa do dalszego powielania i dystrybucji. Komercyjne lub grupowe wykorzystanie jedynie za zgodą autora – kontakt@strefa-zrozumienia.pl*





Z.D.R.O.Wy.  
© 2019 by Strefa Zrozumienia

### 1. Cel i przeznaczenie diagramu.

Diagram ZDROWy służy wizualizacji i uzyskaniu wglądu w rozkład codziennych zajęć małżonków opiekujących się dziećmi, w celu optymalizacji podziału obowiązków domowych. Stanowi pomoc wizualną i diagnostyczną, nie stanowi testu psychologicznego. Przeznaczony jest dla pary – po jednym diagramie dla każdego z dwojga.

- Przeznaczony jest do wypełniania samodzielnie przez współmałżonków (każdy swoją kopię). Zakłada on dobrą wolę obojga i uczciwe postanowienie wspólnego rozwiązania zagadnień wychowawczych (zob. sekcja 4. Zmiana).
- Współmałżonkowie nie konkurują ze sobą, ani nie starają się wykazać niczego

drugiej osobie.

- Diagramy nie stanowią „podkładki” do prowadzenia sporu i nie służą osądowi, ani ocenianiu drugiej osoby. Mogą natomiast stanowić podstawę do rozmowy (nie kłótni) i osobistych postanowień dobrowolnych zmian.
- Dzięki diagramom małżeństwo uzyskuje wgląd w stan rzeczywisty, na tyle, na ile wypełnione zostaną one rzetelnie i zgodnie ze stanem faktycznym.

## 2. Jak wypełniać diagram

Diagram przedstawia 12 godzin na tarczy zegara, podzielone na interwały półgodzinne (np. pomiędzy IX a X na tarczy – od 9:00 do 9:30 oraz do 9:30 do 10:00). Umownie, diagram rozpoczyna się o godzinie 9:00 i kończy o 21:00. Współmatężonkowie wybierają sobie jeden, przeciętny dzień tygodnia, i wypełniają diagram **tego samego dnia**.

Osoba wypełniająca diagram wpisuje w kółka oznaczające dane pół godziny średnią ocenę tego 30-minutowego okresu, wedle kodowania podanego poniżej. Dotyczy ono czasu i jakości czasu, poświęcanego na opiekę nad dziećmi. Jest to wysiłek i trud wychowawczy, kosztujący siłą rzeczy czas i zasoby energii.

Warto jest wypełniać dane pole na świeżo, choć można to zrobić także ewentualnie później, dopóki pamiętamy ten okres i nasze zajęcia wykonywane podczas niego. Możemy wtedy użyć diagramu do opisu minionego dnia, np. wczorajszego.

### Kodowanie:

- Jeśli w półgodzinnym przedziale czasu przeważały zajęcia własne (np. czytanie książki, przeglądanie internetu, gimnastyka lub wizyta u fryzjera), a dzieci w tym czasie zajmowały się sobą, to w okrągłe pole wpisujemy cyfrę **0**.
- Kodowanie cyfrą **1** wpisuje sobie każde z dwojga, jeśli dzieci znajdują się na zajęciach poza domem lub spędzają czas w obecności opiekunki.
- Jeśli w tym przedziale czasu zajmowaliśmy się wspólnym interesem rodzinnym, od którego zależy dobro rodziny jako całości (np. praca zawodowa, zakupy, sprzątanie), to w pole wpisujemy wyższą liczbę, mianowicie **1.5** (jeden i pół).
- Jeśli przeważnie spędzaliśmy ten przedział czasu w bezpośredniej bliskości dzieci i uważaliśmy na nie, reagując na ich potrzeby i prośby, ale nie zajmowaliśmy się nimi aktywnie i nie poświęcaliśmy im niepodzielnie uwagi, to wpisujemy cyfrę **2**.
- Jeśli wykorzystaliśmy ten czas aktywnie i bezpośrednio na zajęcia z dziećmi (np. wyszliśmy na wspólny spacer, oglądaliśmy film razem z nimi siedząc obok nich, bawiliśmy się razem z nimi klockami lub przyglądaliśmy się i interesowaliśmy, co rysują itp.), wtedy wpisujemy cyfrę **3**.

### 3. Rezultaty

Każda z osób analizuje swój rozkład zajęć i punktów, sumując zakodowane liczby. Suma wyraża siłę trudu opiekuńczego tej osoby. Przypominamy, że nie służy to osądzeniu czy ocenianiu danej osoby, ale uzyskaniu wglądu i porównania. Punktacja jest czysto orientacyjna i nie stanowi kryterium diagnostycznego (w sensie testu psychologicznego).

Rodziny mogą różnić się między sobą dynamiką i stylem wychowania, nie należy wyników traktować dogmatycznie i sztywno. Mogą jednak stanowić ważną informację.

- Uzyskanie wyniku dziennego poniżej **24** punktów oznacza prawdopodobnie potrzebę poprawy organizacji dnia. Dzieci mogą być przez mnie zaniedbywane lub być może zrzucam odpowiedzialność za nie na drugą osobę lub grupę rówieśników, nie podejmując dość wysiłku i „uciekając” od reszty rodziny w swój własny świat. Być może dopuszczam, żeby dzieci pogrążyły się w rozrywce wirtualnej i internecie.
- Dzieci są tego dnia „w pełni zadbane”, jeśli w sumie (łącznie) małżonkowie zebrali **48-60** punktów.
  - Ta pula punktów powinna rozkładać się równo pomiędzy małżonków (po **24-30** punktów każdy). Nierówny rozkład wymaga wykonania drugiej części ćwiczenia (zob. sekcja 4. poniżej).
- Uzyskanie samodzielnie wyniku **36** punktów i więcej może oznaczać, że „trzymam dzieci pod kloszem” lub jestem nadopiekuńczy(a). Istnieje ryzyko, że wchodzę w kompetencje współmałżonka i zabieram mu jego władzę rodzicielską – lub pozostaję w jej sprawowaniu osamotniony(a). Każdy z nas potrzebuje trochę przestrzeni tylko dla siebie. Warto rozważyć pozostawienie dzieciom i współmałżonkowi więcej swobody i powierzenie, zadanie im inicjatywy.

### 4. Zmiana

W przypadku uzyskania niskiej sumy lub gdy współmałżonek uzyskał w stosunku do mnie niewspółmiernie wyższy wynik (więcej niż **5** punktów ode mnie), zobowiązuję się go odciążyć. To istotne dla jego zdrowia mentalnego (dobrostanu), a w konsekwencji – dla całej rodziny, bo współoddziałujemy na siebie jako układ.

A zatem, wybieram wspólnie ze współmałżonkiem takie **1.5 godziny** (trzy interwały po 30 minut), w czasie których zobowiązuję się przejąć jego opiekę nad dziećmi na siebie, tak aby mógł w tych przedziałach następnym razem uzyskać niższą ode mnie punktację, a ja – wyższą (docelowo: codziennie, ale zacznijmy poprawę od małych, a

skutecznych kroków, czyli wpierv **przez trzy kolejne dni**). Umawiamy się na konkretne, uzgodnione z drugą osobą czynności; uściślamy i nie stosujemy ogólników.

Należy to zobowiązanie wobec dobra drugiej osoby oraz całości rodziny potraktować bardzo poważnie, pomimo zabawnej, zegarowej wizualizacji, użytej w diagramie. Chodzi o rzeczywiste dobro i sprawiedliwość wobec innych osób i żywą tkankę mojej rodziny.

Dlatego sugerowane jest, aby po uważnym przeczytaniu i uzgodnieniu pomiędzy małżonkami dnia wypełniania diagramu, złożyć podpisy pod poniższym oświadczeniem, które potraktuje się jak dobrowolne, małżeńskie i wychowawcze zobowiązanie.

Wyniki zastosowanych zmian i nasze odczucia (jak czujemy się z dokonaną zmianą) omawiamy w gronie małżeńskim, lub w obecności psychoterapeuty par.

### **Wzajemne zobowiązanie** (diagram ZDROWy)

*Ja, poniżej podpisany(a), w wolności zobowiązuję się do zgodnego ze stanem faktycznym i uczciwego wypełnienia diagramu. Postanawiam ewentualnie ujawnione nierówności w podziale obowiązków opieki nad dziećmi, w ilości przepisanej instrukcją diagramu, przejąć na siebie – jeśli uzyskałem(am) niższy wynik, lub powierzyć współmałżonkowi – jeśli to on uzyskał niższy wynik. Będziemy się wzajemnie wspierać w podjęciu tej zmiany na lepsze.*

*Obiecuję, że nie wykorzystam wyników wypełnionego diagramu do kłótni, ani oskarżeń pod adresem współmałżonka, lecz potraktuję to jako ćwiczenie i okazję do wspólnego, ramię w ramię z nim, budowania większego dobra naszego związku. Obojgu nam chodzi o to samo, co wyraża się w miłości między nami i naszymi dziećmi.*

*Zarówno rezultat mojego diagramu, jak i późniejsze doświadczenie zmian (odczucia, jakie mi przy tym towarzyszą), omówię z moim współmałżonkiem, nawet jeśli odczuwam trudność ich wyrażania. Zależy mi na dzieleniu życia i moich doświadczeń życiowych ze współmałżonkiem.*

*Niniejsze zobowiązanie podpisuję wraz ze współmałżonkiem i dla podkreślenia jego ważności, oddaję na przechowanie psychologowi rodzinnemu/prowadzącemu mnie lub współmałżonka.*

Podpis współmałżonka

Podpis współmałżonka

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miejsce, data: \_\_\_\_\_