

The
Golden
thread

**UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE
W RODZINIE
W TRAKCIE I PO ZAKOŃCZENIU
ODBYWANIA KARY
POZBAWIENIA WOLNOŚCI**



Co-funded by
the European Union



UNIWERSYTET
ŁÓDZKI



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



FRAME
Regionalny Fundusz Edukacji i Szkolenia



aproximar
GOVERNMENT OF SOLOMON ISLANDS, CHN

The
Golden
thread



O nas

Projekt *The Golden Thread* („Złota nić”) ma na celu wzmocnienie więzi między osadzonymi a ich rodzinami poprzez zwiększenie ich umiejętności rodzicielskich. Program oferuje 20 lekcji, na których opiera się niniejszy poradnik. Projekt jest finansowany przez Unię Europejską i odbywa się w czterech krajach. Partnerami są:

- a) **Centrum Innowacji Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego**, instytucja szkolnictwa wyższego (Polska)
- b) **APROXIMAR, Cooperativa de Solidariedaede Social**, organizacja pozarządowa (Portugalia)
- c) **Athens Lifelong Learning Institute**, organizacja pozarządowa (Grecja)
- d) **Fundacja Rozwoju Aktywności Międzynarodowej i Edukacyjnej FRAME**, organizacja pozarządowa (Polska)
- e) **THEOLOGIKI SXOLI EKKLISIAS KYPROU**, instytucja szkolnictwa wyższego (Cypr)

Niniejszy podręcznik samopomocy został napisany przez THEOLOGIKI SXOLI EKKLISIAS KYPROU, Instytut Szkolnictwa Wyższego, Cypr.



Cele

Dzięki temu podręcznikowi odbiorcy poznają istotne zagadnienia dla relacji rodzinnych z naciskiem na: (a) umiejętności interpersonalne, które są definiowane jako zdolność do skutecznego komunikowania się z innymi, oraz (b) umiejętności prospołecznych, które odnoszą się do zachowań na rzecz innych.

Temat A dotyczy umiejętności społeczno-emocjonalnych dla rozwoju osobistego

Temat B koncentruje się na relacjach partnerskich

Temat C koncentruje się na umiejętnościach rodzicielskich

Temat D dotyczy relacji z członkami rodziny

Jak używać tego podręcznika

Niniejszy podręcznik został opracowany jako narzędzie samopomocy dla osób, które doświadczyły trudnej sytuacji jaką jest pozbawienie wolności, a także ich rodzin. Jest on podzielony na cztery główne tematy, jak opisano powyżej, a każdy z nich może być czytany niezależnie od siebie. Zachęcamy jednak do kontynuowania sugerowanej sekwencji, aby jak najlepiej wykorzystać każdy temat. Żeby zwiększyć praktyczne zastosowanie zdobytych umiejętności, każda lekcja proponuje krótkie indywidualne ćwiczenie. Na końcu podręcznika znajduje się również miejsce na notatki. Ponieważ niektóre ćwiczenia polegają na pisaniu, miejsce na notatki może być wykorzystane do tego celu, ale jeśli chcesz, możesz prowadzić własny notatnik obok tego podręcznika.

Program nauczania dla rodzin

1 TEMAT A: UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNO-EMOCJONALNE DLA ROZWOJU OSOBISTEGO

Lekcja 1: Tożsamość i rozwój osobisty

Lekcja 2: Wartości moralne

Lekcja 3: Bierna, agresywna i asertywna komunikacja

Lekcja 4: Radzenie sobie ze złością

Lekcja 5: Rozwiązywanie konfliktów

2 TEMAT B: RELACJE PARTNERSKIE

Lekcja 6: Identyfikacja podstawowych potrzeb partnerów

Lekcja 7: Cechy zdrowych i stabilnych romantycznych związków

Lekcja 8: Konflikt i skuteczne strategie rozwiązywania konfliktów
w romantycznych związkach

3 TEMAT C: RODZICIELSTWO

Lekcja 9: Rola rodzica

Lekcja 10: Identyfikacja podstawowych potrzeb dzieci i młodzieży

Lekcja 11: Komunikacja z dziećmi

Lekcja 12: Teoria przywiązania i więzi

Lekcja 13: Wpływ separacji rodziców na dziecko - jak możemy wyeliminować jej skutki?

Lekcja 14: Umiejętności i praktyki promujące bezpieczne więzi

Lekcja 15: Spójność rodziny, ustalanie granic i zasad w rodzinie

Lekcja 16: Nagroda - kara - dyscyplina

Lekcja 17: Pozytywne rodzicielstwo i interakcje

Lekcja 18: Zaangażowanie w edukację dzieci

4 TEMAT D: RELACJE Z CZŁONKAMI RODZINY

Lekcja 19: Komunikacja z członkami rodziny w czasie odbywania kary

Lekcja 20: Ponowne połączenie - jakościowy czas spędzany z członkami rodziny i innymi
ważnymi osobami

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Jest to postrzeganie samego / samej siebie, które kształtuje nasze zachowania. Samoświadomość jest z kolei kształtowana przez nasze doświadczenia w kontaktach z innymi ludźmi.

Jej składnikami są:

- a) cechy zewnętrzne (fizyczne) - postrzeganie swojej fizyczności
- b) cechy wewnętrzne (psychiczne) - osobowość
- c) cechy tożsamości (narodowość, zawód, religia, system wartości itp.), na które wpływają doświadczenia i nasi bliscy.

SAMOOCENA

Odnosi się do tego, czy ktoś akceptuje, szanuje i uważa się za wartościową osobę.

Opiera się na tym, co myślimy o sobie (samoocena) i co ważnego inni myślą o nas (ocena zewnętrzna).

TOŻSAMOŚĆ

Nadaje sens, formę oraz poczucie ciągłości w naszym życiu. Jest to wiedza o sobie – że przynależę do pewnych grup i że jest to dla mnie mniej lub bardziej ważne.

ROZWÓJ OSOBISTY

Jest to proces rozwijania nowych umiejętności, postaw, działań lub reakcji, które mogą mieć pozytywny wpływ na życie i poprawić ogólne samopoczucie.

PRACA NAD ROZWOJEM OSOBISTYM

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ: WIARA W TO, ŻE LUDZIE MOGĄ SIĘ ZMIENIAĆ

VS

SZTYWNY SPOSÓB MYŚLENIA: PRZEKONANIE, ŻE INTELIGENCJA I UMIEJĘTNOŚCI SĄ STAŁE

Działania, które odzwierciedlają rozwój osobisty, a także nastawienie na rozwój i podnoszenie poczucia własnej wartości to np.:

- Uświadomienie sobie, że niektórych błędów nie da się „naprawić”, a zatem próba **wybaczenia** sobie i/lub innym.
- Codzienne przypominanie sobie o naszych **pozytywnych cechach**.
- Otaczanie się **ludźmi, którzy nas doceniają** i pomagają nam być lepszą osobą.
- Angażowanie się w **działania**, w których jesteśmy dobrzy.
- **Dzielenie się tym, co w nas najlepsze**, co sprawia, że czujemy się spełnieni i usatysfakcjonowani.
- Wyznaczanie sobie **odpowiednich celów** i praca nad nimi.

USTALANIE CELÓW

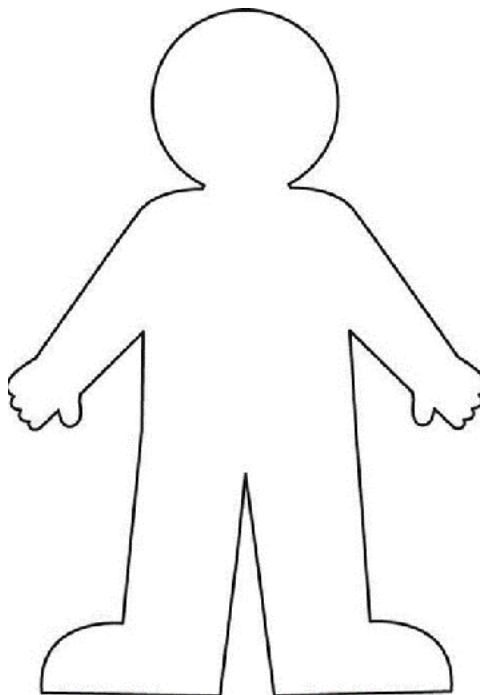
Zdecyduj, jakie są Twoje cele i zapisz je.

1. Ustal termin realizacji.
2. Zorganizuj swoje cele w plan według priorytetów i kolejności.
3. Wymień wszystkie działania potrzebne do osiągnięcia tego celu (zaczynij od pierwszego).
4. Podejmij działania tak szybko, jak to możliwe.
5. Wykorzystaj każdy dzień, aby zrobić coś w kierunku osiągnięcia swoich celów.

ĆWICZENIE: *Kim jestem?*

Przypisz do ludzkiej postaci 5 odpowiedzi na pytanie: *Kim jestem?*

Twe odpowiedzi mogą być słowami, zdaniami lub rysunkami. Napisz 5 pierwszych rzeczy o sobie, które natychmiast przyjdą Ci do głowy.



WARTOŚCI

Wartości to podstawowe i fundamentalne przekonania, które kierują lub motywują postawy lub działania. Na wartości ma wpływ rodzina, kultura, edukacja, religia, rówieśnicy, ważne doświadczenia, znaczące osoby, praca itp. Wartości są dość stabilne, jednak mogą na nie wpływać ważne wydarzenia życiowe, takie jak imigracja, zostanie rodzicem itp.

DLACZEGO WARTOŚCI SĄ DLA NAS WAŻNE

- **Wartości** motywują nas do działania i przyjmowania określonych postaw.
- **Wartości** wywołują poczucie podstawowych zasad dobra i zła.
- **Wartości** wywołują poczucie priorytetu (np. osobiste osiągnięcia, rodzina).
- **Wartości** wpływają na to, jak wyglądają nasze działania.
- **Wartości** pomagają nam rozwijać się.

ĆWICZENIE: *Jakie są Twoje wartości?*

Spójrz na listę wartości na następnej stronie. Następnie użyj miejsca poniżej, aby zidentyfikować swoje wartości osobiste i wartości związane z Twoimi bliskimi. Zastanów się w jaki sposób odbywanie kary mogło wpłynąć na którąkolwiek z tych wartości.

WARTOŚCI OSOBISTE

WARTOŚCI W RELACJACH
Z BLISKIMI

WARTOŚCI W WIĘZIENIU

Moje najważniejsze wartości

Zaznacz kółkiem 30 najważniejszych wartości, które najbardziej do Ciebie przemawiają

| | | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------|--------------------|
| Rodzina | Podjęmowanie | Opoczynek | Poświęcenie |
| Wiarogodność | ryzyka | Elastyczność | Empatia |
| Kreatywność | Towarzystwo | Punktualność | Niezależność |
| Komunikatywność | Wyobraznia | Nauka | Dokładność |
| Pewność siebie | Inteligencja | Oszczędność | Talent |
| Podjęmowanie decyzji | Oryginalność | Spokój | Jedność |
| Edukacja | Samorozwój | Obiektywizm | Tolerancja |
| Tradycja | Spokój | Odwaga | Autentyczność |
| Zaufanie do partnerki/a | wewnętrzny | Cierpliwość | Wyzwania |
| Odpowiedzialność | Sprawność fizyczna | Opanowanie | Uznanie |
| Wytrwałość | Współpraca | Bogactwo | Bezpieczeństwo |
| Stabilność | Mądrość | Bycie pomocnym | Prywatność |
| Poczucie humoru | Przeżeganie reguł | Profesjonalizm | Szacunek do siebie |
| Wolność | Szczerość | Asertywność | Powściągliwość |
| Odporność | Sprawiedliwość | Nowatorstwo | Gotowość |
| Obowiązkowość | Rozmowa | Szczodrość | Wszelstrosność |
| Zbalansowanie | Wspólnota | Schludność | Partnerstwo |
| Zabawność | Skrupność | Akceptacja | Innowacyjność |
| Długowieczność | Otwartość | Patriotyzm | Szybkość |
| Respekt | Pozytywne nastawienie | Wydałość | reagowania |
| | | Wdzięk | |

Z tych 30 wybierz swoje TOP 10

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

NOTATKI:

Z TOP-10 WYBIERZ 5 NAJWAŻNIEJSZYCH

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

STYLE KOMUNIKOWANIA SIĘ

Jeśli po prostu się komunikujesz, możesz sobie poradzić. Ale jeśli komunikujesz się umiejętnie, możesz zdziałać cuda (Jim Rohn)

3 najpopularniejsze **style komunikacji** to:



- **Pasywny:** Niewyrażanie życzeń/opinii w celu uniknięcia konfliktu, pozwalanie innym, aby podejmowali decyzje, nadawanie priorytetu potrzebom innych, niezdecydowanie i mała pewność siebie, bycie cichym i unikanie kontaktu wzrokowego.



- **Agresywny:** Przeszkadzanie innym, trudność w osiągnięciu kompromisu, często bycie głośnym i nadawanie priorytetu własnym potrzebom, wydawanie się nie szanującym innych ludzi i chcącym ich zdominować lub skrytykować; duża skłonność do irytacji i ignorowanie punktu widzenia innych.



- **Asertywny:** Jest to pożądaný styl komunikacji. Asertywność to umiejętność mówienia i wchodzenia w interakcje w sposób, który uwzględnia i szanuje prawa i opinie innych, przy jednoczesnej obronie własnych praw, potrzeb i osobistych granic.

ASERTYWNOŚĆ

Cechami asertywności są:

- Utrzymywanie kontaktu wzrokowego.
- Słuchanie bez przerywania.
- Mówienie „nie” w sposób stanowczy, ale uprzejmy.
- Jasne wyrażanie potrzeb i pragnień.
- Gotowość do kompromisu.
- Mówienie pewnym siebie tonem głosu.
- Pewna siebie postawa i postawa ciała.
- Szanowanie innych i siebie.

FORMY KOMUNIKACJI

Komunikujemy się zarówno **werbalnie**, jak i niewerbalnie. Wiadomości **niewerbalne** przekazujemy często podświadomie.

- **Mowa ciała:** mimika twarzy, postawa, gesty
- **Ton głosu**
- **Przestrzeń międzyludzka:** przestrzeń między naszym ciałem a ciałem drugiej osoby podczas interakcji
- **Zachowania**



ĆWICZENIE: *Asertywny styl komunikacji*

Scenariusz: Prosisz syna, aby uczył się do jutrzejszego egzaminu, ale on mówi, że nie chce, ponieważ nie lubi nauczyciela. Jak mógłbyś komunikować się asertywnie? Rozważ słowa, których możesz użyć, a także język ciała, ton głosu, przestrzeń interpersonalną i działania.

A large, empty gray rectangular area intended for writing the response to the exercise scenario.

ZŁOŚĆ JEST EMOCJĄ

Złość jest normalną, zdrową emocją. Jak każda emocja, przekazuje nam wiadomość, informując nas, że dana sytuacja jest denerwująca, niesprawiedliwa lub zagrażająca. Często złość jest emocją, która znajduje się na szczycie góry lodowej, czyniąc ją widoczną dla nas i innych. Jednak patrząc głębiej, możemy zidentyfikować emocje, które pozostają ukryte.

Podczas gdy odczuwanie złości, gdy zostaliśmy źle potraktowani, jest całkowicie normalne i zdrowe, gniew staje się problemem, gdy wyrażamy go w sposób, który jest krzywdzący dla nas i/lub innych.



RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Zarządzanie gniewem nie polega ani na tłumieniu go, ani na uwalnianiu go w agresywny sposób. Kluczem do radzenia sobie z naszym gniewem jest zrozumienie wywołujących go emocji (często ukrytych). W tym sensie gniew jest emocją wtórną (górną lodową).

JAK RADZIĆ SOBIE Z GNIEWEM - WSKAZÓWKI

1. Zidentyfikuj emocje stojące za gniewem (górną lodową gniewu).
2. Zwróć uwagę na wczesne sygnały ostrzegawcze (reakcje fizyczne), takie jak zaciskanie pięści lub szczęki, przyspieszony oddech, przyspieszone bicie serca, napięte ramiona, trudności z koncentracją.
3. Zidentyfikuj czynniki wyzwalające/nasilające złość, np. sytuacje, miejsca, osoby, czynności.
4. Zidentyfikuj strategie, których jesteś gotów użyć i zastosuj je: np. Oddychaj głęboko - weź kilka głębokich, wolnych oddechów; Zrób przerwę - wyjdź na chwilę z sytuacji, która Cię denerwuje, by nabrać dystansu; Policz do 10; Użyj technik relaksacyjnych - proste ćwiczenia, medytacja, ruch fizyczny.

ĆWICZENIE: Jak Ty radzisz sobie ze złością?

1. Zakreśl kółkiem wszystkie odpowiedzi, które Cię dotyczą.
2. Postaw znak plus (+) obok zdrowych wyborów i znak minus (-) obok „niezdrowych” wyborów.

| | | |
|-------------------------|------------------|--|
| Zwracam się po wsparcie | Oglądam TV | Mówię niemile rzeczy |
| Jem | Czytam książkę | Biję ludzi albo zwierzęta |
| Śpię | Liczę do 10 | Staram się zrobić sobie krzywdę |
| Niszczę rzeczy | Rzucam rzeczami | Rozmawiam z bliską osobą |
| Rozmawiam na ten temat | Idę na spacer | Staram się na spokojnie zrozumieć sytuację |
| Dąsam się | Uderzam w rzeczy | Odchodzę / oddalam się od sytuacji |
| Płacę | Obwiniam innych | Piszę w swoim dzienniku |
| Chowam się | Łamię rzeczy | Krzyczę |
| | Słucham muzyki | Trzymam gniew w sobie |

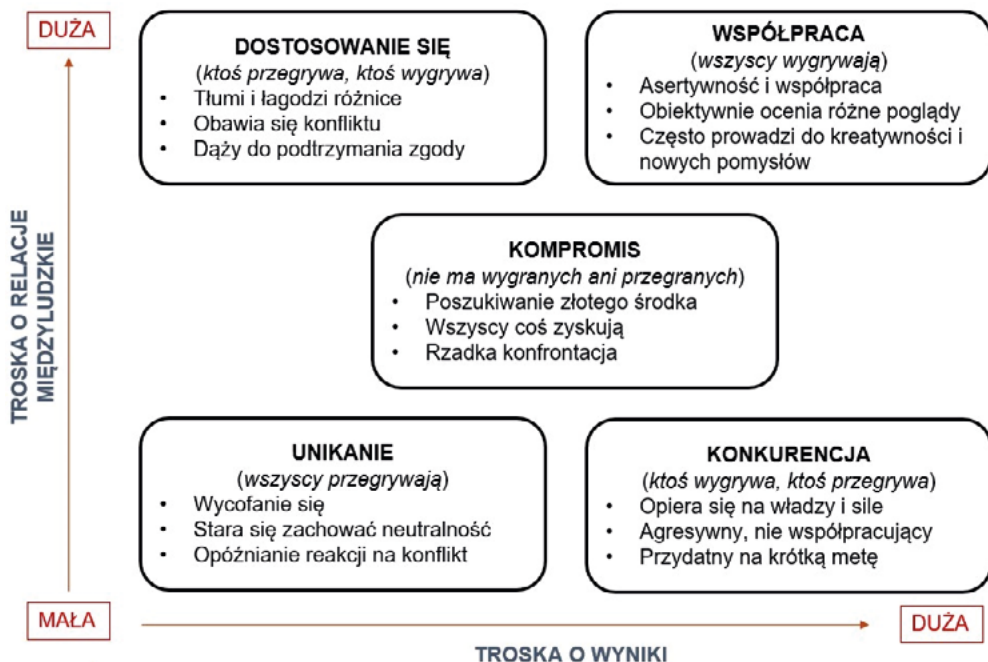
CZYM JEST KONFLIKT?

Konflikt to **niezgoda** spowodowana różnymi opiniami, perspektywami, przekonaniem, doświadczeniami lub osobowościami. Konflikt może wystąpić między dwiema lub więcej osobami lub stronami. Wskazuje na **brak komunikacji**, a także **brak umiejętności rozwiązywania konfliktów**.

Konflikt może być zdrowy i konstruktywny. Może zapewnić nam wgląd w perspektywę innych osób, skupienie się na problemach, które należy rozwiązać, by zapobiec pogłębianiu się nieporozumień. Może również prowadzić do samorozwoju.

Istnieją cztery podstawowe rodzaje konfliktów: (1) indywidualne, (2) międzyludzkie, (3) wewnątrzgrupowe, (4) międzygrupowe.

Istnieje **5 stylów konfliktów**:



ĆWICZENIE: *Jaki jest Twój styl konfliktu?*

Spójrz na obrazek na poprzedniej stronie. Który z nich to Twój styl konfliktu? Wykorzystaj dostępne miejsca, aby zastanowić się nad poniższymi pytaniami:

- *Jak ten styl konfliktu sprawdza się w Twoim przypadku?*
- *Jaki jest najbardziej możliwy wynik/rezultat konfliktu przy zastosowaniu tego stylu konfliktu?*
- *W jakim stopniu jesteś zadowolony/na z wyniku tego stylu konfliktu?*
- *Czy są sytuacje, w których przyjmujesz inny styl konfliktu?*
- *Co sądzisz o zmianie stylu konfliktu (w razie potrzeby)?*

JAK SKUTECZNIE ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY - WSKAZÓWKI

- ✓ **POŚWIĘĆ TROCHĘ CZASU NA USPOKOJENIE SIĘ.** Problemy nie mogą zostać rozwiązane, jeśli nie zostaną przepracowane emocje. Proces rozwiązywania konfliktu jest równie ważny jak jego treść. Konflikt, w którym występuje sytuacja wygrana-przegrana, nie może być uważany za rozwiązany.
- ✓ **ZNAJDŹ SWÓJ CEL.** Wiedząc, co jest dla Ciebie ważne w konflikcie i jasno to określając, zwiększa się prawdopodobieństwo, że twoje potrzeby zostaną zaspokojone, a konflikt zostanie rozwiązany.
- ✓ **NIE ZAKŁADAJ, ŻE WIESZ, CO MYŚLI DRUGA OSOBA,** dopóki nie sprawdzisz tego założenia. Nie przewiduj, jak zareaguje druga osoba ani co zaakceptuje lub odrzuci.
- ✓ **STARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ, CO MÓWI DRUGA OSOBA.** Słuchanie i udzielanie informacji zwrotnych pokazuje troskę o drugą osobę, co z kolei ułatwia komunikację, łagodzi konflikty i zmniejsza napięcie.
- ✓ **SŁUCHAJ SIEBIE** nawzajem i staraj się zrozumieć punkt widzenia drugiej osoby bez osądzania lub zakładania. Dowiedz się, czego oboje potrzebujecie.
- ✓ **DZIEL SIĘ SWOIMI UCZUCIAMI** za pomocą stwierdzeń typu "ja" i mów z własnej perspektywy, starając się zrozumieć, co czuje druga osoba.
- ✓ **ZNAJDŹ COŚ, W CZYM MOŻECIE SIĘ ZGODZIĆ.** Użyj tego jako podstawy do wspólnej pracy nad problemem.
- ✓ **ZNAJDŹ ROZWIĄZANIE** i uzgodnij plan, który będzie korzystny dla obu stron.
- ✓ **PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY(A) ZA SIEBIE I SWOJE DZIAŁANIA.**

POTRZEBY W ROMANTYCZNYCH ZWIĄZKACH

Nawiązanie i utrzymanie romantycznego związku jest podstawową ludzką potrzebą. W romantycznych związkach ludzie mają możliwość zaspokojenia potrzeb innych osób, takich jak miłość, bezpieczeństwo, przynależność, intymność, akceptacja, bliski kontakt, wsparcie emocjonalne i znaczenie. Uczucie jest ważną podstawową potrzebą emocjonalną. Uczucie można okazywać za pomocą słów, fizycznego dotyku lub gestów.

Inne **potrzeby w związku** to:

- podziw/docenienie
- towarzystwo
- wsparcie finansowe
- szczerość/otwartość
- atrakcyjność fizyczna
- spełnienie seksualne

HIERARCHIA POTRZEB: 5-STOPNIOWY MODEL

Aby przesunąć się w górę hierarchii (potrzeby zaawansowane), najpierw należy zaspokoić podstawowe potrzeby. Powinny być one zaspokojone w pierwszej kolejności.

PIRAMIDA POTRZEB



| | |
|---|---|
|  | Samorozwój <ul style="list-style-type: none">• samorealizacja, rozwój, jedność, zrozumienie, piękno, moralność, transcendencja, eksploracja, zabawa |
|  | Poważanie <ul style="list-style-type: none">• pozytywna samoocena, godność, osiągnięcia, mistrzostwo, kompetencje, niezależność, reputacja, prestiż |
|  | Potrzeby społeczne <ul style="list-style-type: none">• dawanie i otrzymywanie uczuć, intymność, przyjaźń, czułość, przywiązanie, miłość, przynależność |
|  | Bezpieczeństwo <ul style="list-style-type: none">• poczucie bezpieczeństwa, stabilność, przewidywalność, ochrona, wolność od strachu, struktura, porządek, prawo, ograniczenia |
|  | Potrzeby fizjologiczne <ul style="list-style-type: none">• odżywianie, woda, powietrze, sen, schronienie, odzież (kontrola temperatury), rozmnażanie |

POTRZEBY A PRAGNIENIA

Potrzeby nie są pragnieniami.

Potrzeby są uniwersalne i wymagane, aby relacja została relacją, takie jak potrzeba bezpieczeństwa lub połączenia.

Z drugiej strony, pragnienia to oczekiwania lub rzeczy, które chcemy osiągnąć lub posiadać, takie jak piękno lub wysoki poziom wykształcenia u naszego partnera.

JAK PRZEDSTAWIĆ SWOJE POTRZEBY PARTNERCE/PARTNEROWI?

1. Znajdź odpowiedni moment.
2. Znajdź coś, co pochwalisz, np.: *Najpierw chcę powiedzieć, że doceniam to, że dla nas gotujesz.*
3. Skup się na pozytywnym języku działania, tj. na tym, o co prosisz, a nie na tym, o co NIE prosisz.
4. Skup się najpierw na tym, jak Ty się CZUJESZ: *Czuję się... odłączony(na)/ odległy(ła)/ samotny(na)/ smutny(na)/ odrzucony(na)/ zmartwiony(na)/ sfrustrowany(na).*
5. Sprecyzuj swoją potrzebę, np.: *Naprawdę ważne jest dla mnie, abyśmy znaleźli wspólne rozwiązanie, ponieważ tego właśnie potrzebuję, aby czuć się... połączony(na) z Tobą/ bezpieczny(na) w związku/ doceniany(na) przez Ciebie/ kochany(na) przez Ciebie/ ważny(na) dla Ciebie/ bliski(a) Tobie.*
6. POPROŚ lub ZAPROŚ go/ją do wspólnego z Tobą rozwiązania problemu, np.:
Czy byłbyś/byłabyś skłonny(na)...?
Czy możemy porozmawiać o tym, jak będzie wyglądać...?
Bądź świadomy/a tego, o co tak naprawdę prosisz.
7. Aby upewnić się, że komunikat jest jasny, poproś partnera o jego odzwierciedlenie, np.:
Czy to jest dla Ciebie jasne?
8. Wyrażaj uznanie, gdy partner próbuje odpowiedzieć. Zamiast "nie słyszałeś mnie" lub "nie to powiedziałem", spróbuj np.: *Dziękuję, że powiedziałaś mi, co usłyszałaś. Widzę, że nie wyraziłem(łam) się tak jasno, jak bym chciał(a), więc spróbuję jeszcze raz.*
9. Zapytaj go/ją, czy jest jeszcze coś, o czym chciałby/chciałaby z Tobą porozmawiać, np.:
Czy jest coś jeszcze, co chciałbyś/chciałabyś powiedzieć?

ĆWICZENIE: Jakie są potrzeby Twoje i Twojego partnera / Twojej partnerki?

- Wymień, czego potrzebujesz od swojego partnera podczas pobytu w zakładzie karnym.
- Wymień, czego partner potrzebuje od Ciebie podczas pobytu w zakładzie karnym. Czy są jakieś podobieństwa między potrzebami Twoimi i partnera?
- W jaki sposób pozbawienie wolności wpływa na Twoje wysiłki w zaspokajaniu Twoich potrzeb?

LEKCJA 7: CECHY ZDROWYCH I STABILNYCH ROMANTYCZNYCH ZWIĄZKÓW

TEORIA MIŁOŚCI STERNBERGA

Robert Sternberg zaproponował teorię miłości, na którą składają się 3 elementy:

- intymność,
- namiętność,
- zaangażowanie.

Intymność: obejmuje uczucia bliskości, czułości i więzi z drugą osobą.

Namiętność: obejmuje motywację związaną z pożądaniem seksualnym, fizyczną intymnością i romantycznym nastrojem, intensywnym uczuciem przyciągania.

Zaangażowanie: obejmuje zarówno początkową świadomość osoby, że jest zakochana, ale także jej determinację do utrzymania tego związku w dłuższej perspektywie.



LEKCJA 7: CECHY ZDROWYCH I STABILNYCH ROMANTYCZNYCH ZWIĄZKÓW

8 TYPÓW MIŁOŚCI

1. "Brak miłości": brak wszystkich trzech elementów; przypadkowy związek.
2. Jedynym elementem "sympatii" jest intymność.
3. Jedynym elementem "szalonej miłości" jest namiętność.
4. Jedynym elementem "pustej miłości" jest zaangażowanie.
5. "Romantyczna miłość", gdy istnieje intymność i namiętność - może trwać przez jakiś czas.
6. "Towarzyska miłość" - gdy jest intymność i zaangażowanie - może trwać wiecznie.
7. "Niebezpieczna miłość" - gdy jest namiętność i zaangażowanie - nie ma emocjonalnej więzi między partnerami.
8. "Miłość doskonała" - wszystkie trzy elementy. Nie należy tego uważać za "idealną" miłość, ponieważ wiele długotrwałych związków, które w pełni satysfakcjonują obie strony, opiera się na różnych rodzajach miłości.

STRATEGIE POPRAWY RELACJI

1. Słuchaj z empatią i staraj się zrozumieć/zaakceptować potrzeby i uczucia partnera.
2. Uświadom sobie, że rzeczy niewypowiedziane mogą zaszkodzić związkowi.
3. Wyrażaj swoje potrzeby i uczucia.
4. Wybacz błędy partnera.
5. Weź odpowiedzialność za własne błędy i wyraż współczucie/żał za spowodowany ból.
6. Wyraż wdzięczność.

ĆWICZENIE: *Zastanów się nad poniższymi kwestiami:*

- *W oparciu o Trójkąt Sternberga (intymność, pasja i zaangażowanie), a także 8 typów miłości określ typ miłości, jaki masz na tym etapie swojego życia.*
- *Jak odbywanie kary wpłynęło na Twój romantyczny związek?*
- *Jak można zbudować zdrowy związek podczas pobytu w więzieniu?*

LEKCJA 8: KONFLIKT I SKUTECZNE STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW W ROMANTYCZNYCH ZWIĄZKACH

CO POWODUJE KONFLIKTY W ZWIĄZKU?

We wszystkich związkach ludzie doświadczają chwil trudności. Konflikty są spodziewane i naturalne w każdym związku. Jednak ciągły konflikt może stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa i stabilności związku, a jeśli pozostanie nierozwiązany, może prowadzić do separacji lub niezadowolenia w związku.

Kwestie praktyczne

- odległość fizyczna
- trudności finansowe
- kwestie rodzinne

Kwestie związane z dopasowaniem

- wiek/dojrzałość
- wartości i/lub przekonania
- cechy osobiste i zachowania
- osobiste cele
- kultura
- język
- religia



Kwestie związane z zaangażowaniem

- zbyt zajęty innymi działaniami/osobami
- niewspierająca postawa wobec potrzeb
- kwestie niewierności

Kwestie związane z uczuciami i intymnością

- trudności w komunikacji
- władza i kontrola
- kwestie związane z atrakcyjnością partnera
- kwestie emocjonalne (np. niska samoocena, zazdrość)
- trudności w okazywaniu uczuć/zainteresowania
- przemoc emocjonalna lub fizyczna



LEKCJA 8: KONFLIKT I SKUTECZNE STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW W ROMANTYCZNYCH ZWIĄZKACH

JAK ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY W ZDROWY, KONSTRUKTYWNY I SKUTECZNY SPOSÓB?

- **Parafrazuj mówiąc o swoich uczuciach:** Używaj komunikatu JA - w komunikacie typu JA mówimy o reakcji, jaką w nas wywołało zachowanie drugiej osoby, jakie są nasze uczucia lub o tym, czego potrzebujemy zamiast kłaść całą odpowiedzialność na drugiej osobie, np. "Jestem smutny/na bo nie wydajesz się być zainteresowany/na tym, co mam do powiedzenia" zamiast "Nigdy mnie nie słuchasz".
- Zwracaj uwagę na swój **język ciała** (komunikacja niewerbalna).
- **Aktywnie słuchaj:** Poświęcaj pełną uwagę, utrzymuj kontakt wzrokowy i skupiaj się na znaczeniu tego, co jest mówione. **Unikaj przerywania.**
- **Bądź asertywny:** Jasna, otwarta, szczerza, uczciwa i logiczna wypowiedź, obrona siebie, zachowanie opanowania, otwartość na poglądy innych osób, niezależnie od tego, czy są one sprzeczne z Twoimi czy nie.
- W razie potrzeby rób sobie przerwy; **daj sobie czas na uspokojenie się**, abyś mógł wrócić do negocjacji. **Negocjuj.**
- Zastanów się nad swoimi myślami, uczuciami, zachowaniami i potrzebami, aby stać się bardziej **samoświadomym/a**.

ĆWICZENIE: *Sparafrazuj poniższe stwierdzenia podając inną perspektywę odpowiedzi (zaczynając od komunikatu JA), aby uniknąć konfliktu (zgodnie z podanymi przykładami).*

Skuteczna komunikacja poprzez parafrazowanie



Nigdy mnie nie słuchasz!

Jestem smutny, ponieważ nie wydajesz się być zainteresowany tym, co mam do powiedzenia.



Ciągle narzekasz!

Mam wrażenie, że cały czas jesteś nieszczęśliwa/y.



W ogóle nie dbasz o siebie!

.....



Nie mogę ci nawet powiedzieć, co myślę, bo mnie krytykujesz!

.....



Nigdy nie pomagasz w domu!

.....



Wyglądasz dziś okropnie!

.....



Zawsze mnie popędzasz!

.....



Nie zniosę dłużej tych trudności!

.....

LEKCJA 9: ROLA RODZICA

Role rodzicielskie odnoszą się do tego, co rodzice robią, aby wychować swoje dzieci i zaspokoić ich potrzeby.

ROLA PIELĘGNACYJNA

- ✓ **Dbaj o podstawowe potrzeby** dziecka (jedzenie, opieka medyczna, schronienie, odzież itp.).
- ✓ **Dawaj miłość, uwagę, zrozumienie,** akceptację, czas i wsparcie.
- ✓ **Słuchaj** swojego dziecka/dzieci.
- ✓ **Poświęćaj dziecku czas,** okazuj zainteresowanie nimi i ich działaniami i zachęcaj je do realizowania swoich pasji.
- ✓ **Komunikuj się** z dziećmi, aby czuły się kochane i akceptowane.

ROLA ORGANIZACYJNA

- ✓ Nadawanie kierunku, nauczanie zasad, stosowanie dyscypliny, ustalanie granic, ustanawianie i przestrzeganie konsekwencji.
- ✓ Pociąganie dzieci do odpowiedzialności za ich zachowanie i nauczanie wartości.
- ✓ Udzielanie wskazówek, które pomagają dzieciom zmieniać się, rozwijać i dojrzewać.
- ✓ Uczenie odpowiedzialnego zachowania.

ĆWICZENIE: *Odpowiedz na poniższe pytania:*

Jakie role odgrywasz teraz w swojej rodzinie podczas pobytu w zakładzie karnym? Sporządź listę.

Jakie role chciałbyś odgrywać w swojej rodzinie, ale jest to trudne lub niemożliwe?

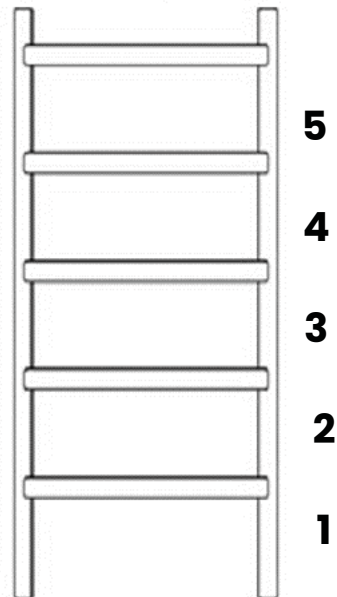
Z jakiego rodzaju pomocy chciałbyś skorzystać, aby lepiej wykonywać swoje obowiązki rodzicielskie?

LEKCJA 9: ROLA RODZICA



Style rodzicielstwa mogą wpływać na samoocenę oraz zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci, a także na ich relacje z innymi.

ĆWICZENIE: Wykorzystaj rysunek 5-stopniowej drabiny. Na jej pierwszym szczeblu zapisz najważniejsze role rodzicielskie, jakie obecnie pełnisz. Na szczeblach 2, 3, 4 pomyśl o rolach rodzicielskich, które podejmujesz lub mógłbyś/mogłabyś podjąć przebywając w zakładzie karnym - w kolejności (od szczebla 2 do 5) od najłatwiejszych do tych, które są trudniejsze do realizacji na tym etapie, ale które chciałbyś/chciałabyś podjąć w przyszłości.



LEKCJA 10: IDENTYFIKACJA PODSTAWOWYCH POTRZEB DZIECI I MŁODZIEŻY

Każdy człowiek ma potrzeby biologiczne i psychologiczne. Potrzeby te są różne na każdym etapie rozwoju:

Potrzeby dzieci:

Biologiczne: jedzenie, schronienie

Psychologiczne: miłość, granice, akceptacja, bezpieczeństwo/przywiązanie, reagowanie, bliskość, zabawa, eksploracja/odkrywanie świata, poświęcanie czasu, wzorce rodzicielskie – umiejętności uczenia się itp.

Potrzeby nastolatków:

Biologiczne: jedzenie, schronienie

Psychologiczne: miłość, akceptacja, zrozumienie, szacunek, zapewnienie możliwości, uznanie indywidualności i praw, autonomia i niezależność, dialektyczne zachowanie i postawa - kształtowanie zdrowej tożsamości - eksploracja, ciekawość, nadawanie znaczeń itp.

Pamiętaj, że potrzeby i pragnienia to nie to samo, ponieważ potrzeby są niezbędne do przetrwania, podczas gdy pragnienia nie są niezbędne. Zaspokajanie potrzeb dziecka jest naszym obowiązkiem. Zaspokajanie niektórych jego pragnień jest kwestią wyboru i opiera się na naszych wartościach jako rodziców.



ZASPOKOJONE I NIEZASPOKOJONE POTRZEBY

Niezaspokojone potrzeby mogą prowadzić do negatywnych postaw, takich jak agresywność lub unikanie, podczas gdy zaspokojone potrzeby mogą prowadzić do pozytywnych interakcji między rodzicami a dzieckiem oraz głębszej, bardziej znaczącej więzi.

LEKCJA 10: IDENTYFIKACJA PODSTAWOWYCH POTRZEB DZIECI I MŁODZIEŻY

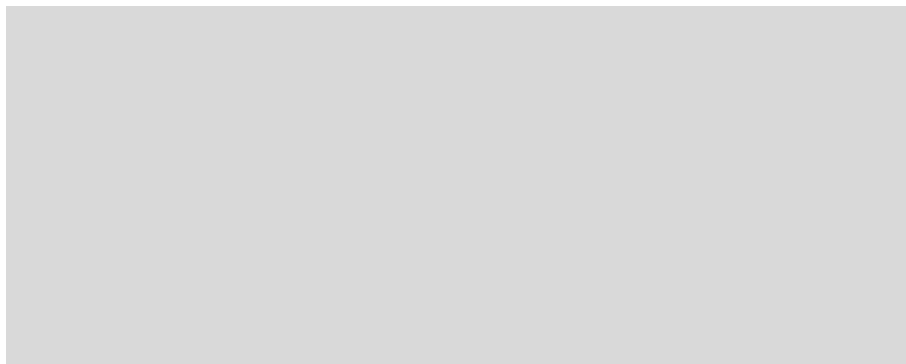
JAK REAGOWAĆ NA POTRZEBY DZIECKA

- ✓ Wysłuchaj tego, co próbuje przekazać.
- ✓ Omów z dzieckiem jego potrzeby.
- ✓ Rozmawiaj o jego uczuciach.
- ✓ Reaguj na mimikę i gesty dziecka.
- ✓ Akceptuj jego reakcje.
- ✓ Akceptuj jego uczucia.
- ✓ Bądź wzorem do naśladowania.
- ✓ Wyznaczaj rozsądne granice.
- ✓ Nagradzaj pozytywne zachowania.
- ✓ Okazuj miłość i zaufanie poprzez słowa i czyny.
- ✓ Bądź cierpliwy/a.

ĆWICZENIE: *Zastanów się nad swoimi umiejętnościami rodzicielskimi. Jak rodzice mogliby odpowiednio zareagować w następującym scenariuszu?*

Siedmioletni syn skarży się, że jego matka ustaliła mu w domu pewne zasady, takie jak wczesne chodzenie spać i nieużywanie telefonu/tabletu/komputera podczas obiadu i kolacji. Chłopiec płacze i zdarzają mu się wybuchy agresji.

Jaka mogłaby być Twoja reakcja?



LEKCJA 11: KOMUNIKACJA Z DZIEĆMI

Skuteczna komunikacja powinna być dostosowana do wieku dziecka. Idealnie, gdy próbujemy ustalić skuteczne praktyki komunikacyjne, gdy dzieci są małe.

SPOSOBY NA SKUTECZNĄ KOMUNIKACJĘ

- ✓ Aktywne słuchanie
- ✓ Praca z uczuciami
- ✓ Reagowanie na zachowania

AKTYWNE SŁUCHANIE

- ✓ Poświęć dziecku całą swoją uwagę.
- ✓ Używaj własnego języka ciała.
- ✓ Zejdź na poziom oczu dziecka, gdy do Ciebie mówi.
- ✓ Pokaż, że naprawdę słuchasz: zadawaj pytania, takie jak »co?«, »dlaczego?« i »jak?«, przeformułuj to, co mówi, wyrażaj własne uczucia i myśli, przyznawaj się, jeśli czegoś nie wiesz.



PRACA Z UCZUCIAMI

Pierwszym zadaniem jest pomóc dziecku rozpoznać, jak się czuje. Następnie daj dziecku wyrazić to, co czuje:

- ✓ Powiedz mu, że wszystkie emocje są normalne i akceptowane.
- ✓ Powiedz mu, że wszyscy doświadczamy emocji.
- ✓ Powiedz mu, że trudne emocje są oczekiwane, gdy zdarzają się trudne sytuacje.
- ✓ Przypomnij dziecku, że mówienie o tym, co czuje jest w porządku, ale nigdy nie jest akceptowane krzywdzenie innych, by poczuć się lepiej, np. gdy się złości.

ODPOWIADANIE NA ZACHOWANIA DZIECKA

- ✓ Modeluj pozytywne / odpowiednie zachowanie (bądź wzorem).
- ✓ Akceptuj swoje dziecko, ale nie jego zachowanie, jeśli jest nieodpowiednie.
- ✓ Chwal odpowiednie zachowanie (bądź konkretny/a).
- ✓ Używaj uścisków, pocałunków, poklepywania po plecach lub przybijania piątki, aby wzmocnić pochwałę.
- ✓ Unikaj krytyki i pouczania. Gdy jesteś zdenerwowany/a, upewnij się, że Twoje komentarze odnoszą się do konkretnego zachowania dziecka, nie do niego samego.



ĆWICZENIE: *Skuteczna komunikacja w działaniu*

Wyobraź sobie, że Twoje dziecko przychodzi do Ciebie z wizytą i mówi Ci, że czuje się złe, że nie ma wystarczająco dużo czasu na zabawę, ponieważ ma dużo pracy domowej. Nie chce uczyć się dłużej niż pół godziny dziennie. Wykorzystaj miejsce poniżej, aby zastanowić się nad następującymi pytaniami:

- Jak mógłbyś/mogłabyś wykazać się aktywnym słuchaniem?
- Jak można by było w tym wypadku pracować z własnymi uczuciami i uczuciami dziecka?
- Jak mógłbyś/mogłabyś zareagować na zachowanie swojego dziecka?

CECHY PRZYWIĄZANIA

1. Poszukiwanie fizycznej bliskości, tj. próba utrzymania przez dziecko bliskiej relacji z osobą przywiązaną.
2. Komfort i bezpieczeństwo; wynik tej bliskiej relacji. Jeśli dziecko odczuwa strach szuka schronienia w ramionach matki.
3. Lęk separacyjny; ból spowodowany zerwaniem związku.
4. Wzajemność ze strony rodzica, który z kolei przywiązuje się do dziecka, proces ten nazwano przywiązaniem emocjonalnym.

4 STYLE PRZYWIĄZANIA:

BEZPIECZNE PRZYWIĄZANIE

Dziecko postrzega rodzica jako źródło i gwarancję bezpieczeństwa i jest spokojne, gdy rodzic jest obecny. Kiedy rodzic odchodzi, dziecko może czuć się zdenerwowane, ale kiedy wraca, dziecko natychmiast do niego podchodzi. Rodzice w tym stylu przywiązania rozumieją potrzeby dziecka i odpowiednio na nie reagują.



BEZPIECZNY



NIEPEWNY

NIEPEWNE PRZYWIĄZANIE

Dziecko jest bardzo podejrzliwe w stosunku do obcych. Dziecko wykazuje znaczny niepokój, gdy jest oddzielone od rodzica, ale nie wydaje się uspokojone ani pocieszone jego powrotem. Rodzic jest nieprzewidywalny w swoich reakcjach i często ignoruje potrzeby dziecka, przez co jego potrzeby są niestabilne.



UNIKAJĄCY



ZDEZORGANIZOWANY

UNIKAJĄCE PRZYWIĄZANIE

Dziecko nie stara się być blisko rodzica. Kiedy rodzic wraca, dziecko go unika, jakby było złe z powodu jego zachowania. Kiedy dzieci wyrażają potrzeby i uczucia, rodzice albo nie reagują natychmiast, albo wyrażają urazę, złość i krytyczne podejście do potrzeb dziecka.

ZDEZORGANIZOWANE PRZYWIĄZANIE

Dziecko wykazuje niestabilne, niespójne i dezorientowane zachowanie. Dziecko może biec do rodzica, początkowo może wykazywać spokój, a następnie wybuchać płaczem. Im mniej dziecko czuje się bezpieczne, tym mniej stabilne jest jego zachowanie.

LEKCJA 12: TEORIA PRZYWIĄZANIA I WIĘZI

ZACHOWANIA RODZICIELSKIE, KTÓRE SĄ POWSZECHNIE KOJARZONE Z BEZPIECZNYM PRZYWIĄZANIEM TO:

- Empatyczna opieka
- Konsekwentne zaspokajanie potrzeb
- Ciepła i pozytywna interakcja
- Jasne i rozwojowo odpowiednie oczekiwania
- Pozytywna informacja zwrotna
- Akceptacja dziecka i jego szczególnych cech
- Swoboda wyrażania uczuć
- Świadomość konsekwencji zachowania rodzica dla dziecka

VS

PRAKTYKI RODZICIELSKIE ZWIĄZANE Z NIEPEWNYM PRZYWIĄZANIEM TO:

- Złe traktowanie lub wykorzystywanie
- Zdobywanie uwagi tylko poprzez odgrywanie się i złe zachowanie
- Nieadekwatne zaspokajanie potrzeb
- Oddzielenie od rodziców
- Nieodpowiednia opieka

Późniejsze doświadczenia mają znaczenie

Style przywiązania ukształtowane we wczesnym dzieciństwie niekoniecznie są identyczne z tymi, które przejawiają się w romantycznych związkach dorosłych. Ważne jest, by pamiętać, że między okresem niemowlęcym a dorosłością upłynęło dużo czasu. Wszystkie te istotne doświadczenia również odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu stylów przywiązania dorosłych.

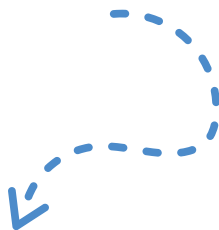
ĆWICZENIE: *Zastanów się nad swoimi zachowaniami związanymi z przywiązaniem do dziecka*

Skorzystaj z poniższego pola. Na górze linii wpisz działania/zachowania, które zwiększają bezpieczne przywiązanie, jakie oferujesz swojemu dziecku/dzieciom. Poniżej linii wpisz działania/zachowania, które zmniejszają bezpieczne przywiązanie, jakie oferujesz swojemu dziecku/dzieciom.

LEKCJA 13: WPŁYW SEPARACJI RODZICÓW NA DZIECKO - JAK MOŻEMY WYELIMINOWAĆ JEJ SKUTKI?

Dzieci mogą doświadczyć separacji od rodziców z powodu:

- Separacji małżeńskiej / rozwodu
- Utraty rodziców
- Zobowiązań zawodowych
- Porzucenia przez rodzica/ów
- Oddzielenia od rodzica z powodu pozbawienia go wolności



Te doświadczenia (stresory życiowe) mogą powodować niepokój, strach, wstyd, niepewność, stygmatyzację i bariery w komunikacji między dzieckiem a rodzicem.

UTRZYMYWANIE WIĘZI Z RODZINĄ

Aby stworzyć silne więzi z naszymi dziećmi, musimy zrozumieć rolę opiekuna, czyli osoby, która ponosi pełną odpowiedzialność za dziecko, np. rodzica, który nie przebywa w więzieniu, dziadka itp. **Rolą opiekuna jest zaspokajanie potrzeb dziecka.**

Czego potrzebują dzieci:

- ✓ Konsekwentnych dorosłych, którzy się nimi opiekują.
- ✓ Dorosłych, którzy rozumieją, że dzieci kochają swoich rodziców, nawet jeśli popełnili oni przestępstwo.
- ✓ Ludzi, którzy nie będą stygmatyzować uwięzionych rodziców.
- ✓ Osób, które rozumieją, że dzieci więźniów odczuwają złość, smutek, dezorientację i niepokój.
- ✓ Możliwości wyrażania tych uczuć i uczenia się radzenia sobie z nimi.
- ✓ Włączenia do społeczności, która może wspierać ich samorozwój.
- ✓ Systemu i ludzi, którzy mogą je wspierać i pomagać im w utrzymywaniu kontaktu z uwięzionym rodzicem.

LEKCJA 13: WPŁYW SEPARACJI RODZICÓW NA DZIECKO - JAK MOŻEMY WYELIMINOWAĆ JEJ SKUTKI?

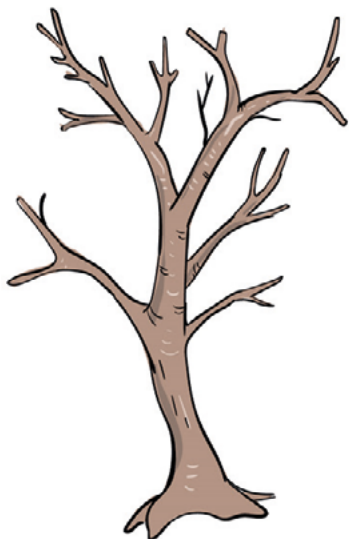
Opiekunowie i rodzice osób odbywających karę pozbawienia wolności również mają potrzeby. Zaspokojenie tych potrzeb pozwala im lepiej zaspokajać potrzeby dziecka.

Czego potrzebują opiekunowie i rodzice:

- ✓ Wsparcia i zrozumienia ze strony przyjaciół, rodziny, duchowieństwa i społeczności.
- ✓ Wsparcia emocjonalnego i informacyjnego, by lepiej radzić sobie z trudnościami wynikającymi z oddzielenia od dzieci.
- ✓ Wskazówek dotyczących tego, co jest ogólnie najlepsze dla dzieci i jak odpowiadać na ich pytania.
- ✓ Przestrzeni na czas dla siebie.
- ✓ Pomocy w zarządzaniu potrzebami i emocjami dzieci.
- ✓ Wsparcia, komunikacji, dobrych relacji z rodzicem przebywającym w więzieniu.
- ✓ Wiedzy o potrzebach dzieci uwięzionych rodziców i świadczonych na ich rzecz usługach.

ĆWICZENIE: *Nasze drzewo powiązań...*

Zidentyfikuj elementy swoich więzi z ważnymi osobami w swoim życiu, rysując je i cytując w następujący sposób:



- ✓ Zielone liście, to pozytywne elementy osoby i relacji, szczęśliwe chwile, piękne wspomnienia.
- ✓ Żółte liście, to neutralne elementy osoby i związku, wspomnienia, które wywołują mieszane uczucia, a nie wyraźne emocje.
- ✓ Brązowe liście, to negatywne elementy danej osoby lub związku, nieprzyjemne wspomnienia z nią związane, napięcia, niepewność, brak zaufania itp.

ĆWICZENIE: Twoje relacje

Zidentyfikuj relacje w swoim życiu, które są dla Ciebie ważne. Są to relacje, z których najbardziej chcesz skorzystać i te, które najbardziej chcesz poprawić lub wzmocnić.

W tabeli:

1. Zapisz imiona od trzech do pięciu najważniejszych osób w swoim życiu i zanotuj ich status (dziecko, ojciec, partner itp.).
2. Co sprawia, że są one ważne w Twoim życiu.
3. Oceń, jak ważna jest dla Ciebie dana relacja, od 1 do 10 (gdzie 10 = najważniejsza).
4. Oceń, jak stresujący jest dla Ciebie związek, od 1 do 10 (gdzie 10 = najbardziej stresujący).
5. Na koniec uszereguj w kolejności priorytetów, zaczynając od 1, związek, który najbardziej chcesz poprawić.

| Nazwa i rodzaj relacji | Co sprawia, że ta osoba jest dla Ciebie ważna? | Jak ważna jest dla Ciebie ta relacja? (1-10) | Jak stresująca jest ta relacja? (1-10) |
|------------------------|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**JAK TWORZYĆ BEZPIECZNE RELACJE Z BLISKIMI OSOBAMI?**

- ✓ Poznaj style przywiązania i dowiedz się, w jaki sposób mogą one pozytywnie lub negatywnie wpływać na Twoje relacje.
- ✓ Poznaj swoje przekonania na temat związków. Przekonania na temat związków mają tendencję do kształtowania się na wczesnym etapie życia.
- ✓ Podejmij działania, aby stać się bardziej niezależnym i rozwijać bliskość z innymi.
- ✓ Zwiększ swoją świadomość emocjonalną, najpierw ucząc się wyrażać swoje uczucia i zarządzać nimi.
- ✓ Komunikuj się otwarcie i słuchaj z empatią.
- ✓ Pracuj razem, aby czuć się zrozumianym i połączonym, nawet jeśli się nie zgadzasz.
- ✓ Ograniczaj stresujące wydarzenia poprzez cierpliwe radzenie sobie z nimi.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TWORZENIA BEZPIECZNEJ RELACJI Z DZIEĆMI

- ✓ Zaoferuj dziecku swoje ciepło i wsparcie podczas procesu pełnego wyrażania emocji. Im więcej rodzic słucha, tym bezpieczniejsze będzie dla dziecka okazywanie uczuć.
- ✓ Wysłuchaj go, dopóki nie skończy. To najszybszy sposób, by dziecko odzyskało pewność siebie.
- ✓ Zapewnij je, że wrócisz, ale będziesz mieć na nie oko i będziesz dostępny w razie potrzeby.
- ✓ Przyprawdź opiekuna i powiedz: "Zostaniesz na chwilę z mamą. Dobrze się Tobą zaopiekuje. Ja zajmę się Tobą najlepiej jak potrafię".



ĆWICZENIE: List

Napisz list do członka rodziny, z którym Twoje relacje są napięte. Wyraź swoje emocje i poproś o ponowne nawiązanie kontaktu. Napisz list, nawet jeśli nie zamierzasz go wysłać.

LEKCJA 15: SPÓJNOŚĆ RODZINY, USTALANIE GRANIC I ZASAD W RODZINIE

KLUCZOWE CECHY ŚRODOWISKA RODZINNEGO

1. Spójność
2. Zasady
3. Granice



SPÓJNOŚĆ RODZINY

Odnosi się do stopnia więzi, pomocy i wsparcia, jakie członkowie rodziny oferują sobie nawzajem lub "emocjonalnej więzi między członkami rodziny".

SPÓJNOŚĆ RODZINY TO:

- ✓ Budowanie szacunku do samego siebie i poczucia własnej wartości (rozwijanie umiejętności komunikacyjnych - komunikacja werbalna i niewerbalna, nagradzanie, dzielenie się, zarządzanie konfliktami) > szacunek i wzajemne wsparcie.
- ✓ Tendencje do spójności - działania grupowe, takie jak wsparcie jednego członka dla drugiego, grupowe podejmowanie decyzji, wspólne zainteresowania - regularne „sesje” rodzinne.
- ✓ Wspólne działania - regularne i wysokiej jakości wspólne spędzanie czasu - lista rodzinnych działań.
- ✓ Wyrażanie emocji - zapewnienie przestrzeni i czasu na to.
- ✓ Zaspokajanie potrzeb fizycznych i emocjonalnych.
- ✓ Poszanowanie wzajemnej autonomii; np. różni przyjaciele i różne zajęcia.

ZASADY RODZINNE

Zasady są niezbędne do zachowania równowagi. Jasno określają oczekiwane zachowania i ich konsekwencje. Obowiązują wszystkich członków rodziny.

LEKCJA 15: SPÓJNOŚĆ RODZINY, USTALANIE GRANIC I ZASAD W RODZINIE

JAK USTALAĆ ZASADY:

- ✓ Ustalaj zasady z dziećmi (pomysły, szacunek - sprawiedliwi rodzice - konsekwencje - większe prawdopodobieństwo ich przestrzegania).
- ✓ Zapisz zasady, aby wszyscy członkowie rodziny mieli do nich dostęp.
- ✓ Ustal zasady i daj wybór, np. dziecko musi wybrać jedną z dwóch lub więcej opcji. Wszystkie wybory powinny być respektowane przez oboje rodziców.
- ✓ Nie ustalaj przesadnych zasad (zachowaj autonomię w okresie dojrzewania).
- ✓ Nagradzaj dziecko, które przestrzega zasad.
- ✓ W razie potrzeby zrestrukturyzuj zasady.



GRANICE

Granice są formą dyscypliny, ALE nie oznaczają kontroli. Są one określane przez zasady. Granice powinny być jasne, aby dziecko wiedziało, czego od niego oczekujemy. Muszą być również elastyczne, aby promować jego niezależność i samorozwój.

GDY USTALASZ GRANICE DLA SWOJEGO DZIECKA, STARAJ SIĘ ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIA:

- Jaki jest ich cel?
- Czy dziecko odniesie z nich korzyść, czy też myślimy o własnych potrzebach?
- Czy są adekwatne do wieku Twojego dziecka?
- Czy są one rozsądne, czy stanowią formę kary?
- Czy są elastyczne?
- Czy dziecko czuje się komfortowo i bezpiecznie, dokonując własnych wyborów?

ĆWICZENIE: *Zasady i nagrody.*

Zastanów się nad 3 sposobami, w jaki mógłbyś/mogłabyś nagrodzić swoje dziecko za przestrzeganie ustalonych zasad. Zapisz je.

- 1.
- 2.
- 3.

PRAKTYKI RODZICIELSKIE / TECHNIKI PODPORZĄDKOWANIA

1. Ciepło / Miłość
2. Nagrody / Wzmacniania
3. Dyscyplina / Granice



Ciepło / Miłość

Ciepło może być wyrażane zarówno werbalnie („dobra robota”, „świetnie sobie radzisz”, „cieszę się, że się starasz”), jak i niewerbalnie (uściski, pocałunki, kontakt wzrokowy). Reagowanie ciepłem i miłością wzmacnia rozwój poczucia własnej wartości dzieci i umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Pomaga również w wyznaczaniu granic i skutecznej komunikacji.

Nagrody / Wzmocnienia

Nagradzanie pożądaných zachowań dzieci ma na celu ich powtórzenie. Nagrody nie muszą być materialne, pozytywna werbalna informacja zwrotna może być również formą nagrody. Innym rodzajem nagrody jest nagroda relacyjna, która odnosi się do przyjemnej aktywności, np. „Jeśli skończysz lekcje, pobawimy się dłużej”.

WSKAZÓWKI - JAK NAGRADZAĆ?

- ✓ Wyznacz osiągalne cele, aby dziecko chciało spróbować.
- ✓ Nagradzaj coś, co jest dla niego ważne.
- ✓ Nagradzaj zachowania zamiast atrybutów lub wyników końcowych, np. wysiłek zamiast inteligencji lub oceny
- ✓ Częste i systematyczne nagradzanie
- ✓ Dotrzymywanie obietnicy nagrody
- ✓ Jasne nagrody i sposób ich otrzymywania

..... (dodaj własne wskazówki)

..... (dodaj własne wskazówki)

Dyscyplina / Granice

Stosowanie dyscypliny i wyznaczanie granic to sposób edukowania dzieci na temat zasad i konsekwencji ich łamania lub korzyści płynących z ich przestrzegania. Nie jest to kara, która często wiąże się z surowością i gniewem ze strony rodziców, a także wykorzystaniem siły autorytetu.

JAK WYZNACZAĆ GRANICE:

- ✓ Bądź konsekwentny/a jako rodzic: Nie zmieniaj zdania, jeśli dziecko narzeka lub jeśli się nie zgadza.
- ✓ Bądź elastyczny/a i dawaj przestrzeń: np. jeśli poprosisz dziecko o umycie talerza, nie mów "TERAZ", ale możesz powiedzieć: "proszę, chciałbym/chciałabym, abyś umył swój talerz w ciągu następanej pół godziny".
- ✓ Nie przesadzaj z negatywnymi konsekwencjami: Rodzice mają tendencję do nakładania zbyt wielu negatywnych konsekwencji, gdy są zdenerwowani. Negatywne konsekwencje powinny być spójne z zachowaniem dziecka.
- ✓ Zabieraj przywileje, ale nie te, które są dla nich dobre i zdrowe: np. możesz odebrać dziecku telefon, ale pozwól mu coś zjeść lub zrelaksować się przy książce.
- ✓ Wybierz ignorowanie zamiast kary: Dzieci często podejmują nieodpowiednie zachowania, aby zwrócić na siebie uwagę, coś wymusić - te zachowania ignoruj, ale nie karaj za nie.
- ✓ Stosuj adekwatne sankcje.
- ✓ Oboje rodzice powinni wyznaczać te same granice.
- ✓ Zachowaj równowagę: Jeśli usuniesz wszystko, nie pozostanie nic do usunięcia. Nie stawiaj dziecka w sytuacji, w której nie ma nic do stracenia.

.....(dodaj własne wskazówki)

.....(dodaj własne wskazówki)

ĆWICZENIE: Zastanów się nad swoimi technikami podporządkowania.

Opisz zachowanie swojego dziecka i nieskuteczną technikę podporządkowania się, którą obecnie stosujesz. Co mógłbyś / mogłabyś zrobić zamiast tego w oparciu o trzy techniki omówione powyżej?



JĘZYK AKCEPTACJI

Pozytywna interakcja wymaga postawy akceptacji dziecka takim, jakie jest. Od rodziców oczekuje się autentycznej komunikacji w taki sposób, aby dzieci mogły czuć się akceptowane. Umiejętności komunikacyjne, takie jak aktywne słuchanie i zapraszanie dzieci do mówienia o swoich uczuciach, są tutaj przydatnymi praktykami.

| | | | |
|--|---|---|--|
| 9 POSTAW POZYTYWNEGO RODZICIELSTWA | Postaraj się dostrzec perspektywę dziecka w chwilach wyzwań lub konfliktów. | Reaguj z troską i wrażliwością na potrzeby dziecka. | Uznaj, że rodzicielstwo może być stresujące i że wszelkie „odchylenia” w rodzicielstwie są normalne. |
| | Rozpoznawaj i nagradzaj potencjał dziecka oraz jego zdolności do nauki i rozwoju. | Zapewnij spójne wytyczne i ograniczenia dotyczące zachowania dziecka, w zależności od jego wieku. | Staraj się zrównoważyć swoje potrzeby rodzicielskie z potrzebami dziecka. |
| | Ciesz się wspólnymi chwilami z dzieckiem. | Rozpoznawaj i reguluj własne emocje przed zareagowaniem na potrzeby dziecka. | Szukaj, w stosownych przypadkach, pomocy i wsparcia związanego z rolą rodzica. |

ĆWICZENIE: Funkcjonalne i dysfunkcyjne praktyki rodzicielskie

- Spójrz na poniższe stwierdzenia.
 - Stwierdzenia te odzwierciedlają praktyki funkcjonalnych lub dysfunkcyjnych rodzin.
 - Zaznacz P jak Prawidłowe i F jak Fałszywe obok każdego stwierdzenia.
1. Rodziny muszą mieć jasne granice i zasady.
 2. Rodzice muszą nieustannie walczyć o zdobycie i utrzymanie władzy i autorytetu.
 3. Każdy członek rodziny musi mieć autonomię.
 4. Nadmierne przywiązanie emocjonalne członków rodziny jest elementem pozytywnym.
 5. Ważne jest wyrażanie potrzeb członków rodziny.

Cechy funkcjonalnych i dysfunkcyjnych rodzin

| Rodziny funkcjonalne: | Rodziny dysfunkcyjne: |
|--------------------------------------|---|
| Mają jasne zasady i ograniczenia | Są chaotyczne, zasady są rozmyte |
| Autonomia członków rodziny | Nadmierne przywiązanie emocjonalne |
| Członkowie rodziny negocjują ze sobą | Walka o zdobycie/utrzymanie władzy |
| Współpraca | Dystansowanie się |
| Wyrażanie uczuć i myśli | Brak komunikacji |
| Troska i zaufanie | Zachowania konfliktowe, brak zaufania |
| Sojusz rodziców | Konfliktowość, rozbieżność stanowisk rodziców |
| Humor, czułość, ciepło | Brak humoru, chłód |

ĆWICZENIE: *Stosowanie pozytywnego rodzicielstwa w czasie pobytu w zakładzie karnym*

Wymień 3 praktyki rodzicielskie, które możesz stosować wobec dziecka/dzieci podczas pobytu w zakładzie karnym.

LEKCJA 18: ZAANGAŻOWANIE W EDUKACJĘ DZIECI

Rodzic przebywający w zakładzie karnym nadal jest rodzicem i może odgrywać rolę we wspieraniu edukacji swojego dziecka. W większości przypadków utrzymywanie kontaktu z rodzicem jest korzystne dla dzieci, a świadomość, że rodzic nadal odgrywa ważną rolę w ich życiu, może być dla nich bardzo pomocna.

DLACZEGO ZAANGAŻOWANIE RODZICÓW W EDUKACJĘ DZIECI JEST WAŻNE?

- ✓ Poprawia rozwój poznawczy i społeczny.
- ✓ Kreuje sukces edukacyjny.
- ✓ Wzmacnia pozytywne osiągnięcia edukacyjne.
- ✓ Daje motywację do pracy.
- ✓ Zwiększa poczucie własnej wartości dzieci.
- ✓ Poprawia relacje rodziców z dziećmi.
- ✓ Pomaga rodzicom rozwinąć pozytywne nastawienie do szkoły i lepiej zrozumieć proces kształcenia.

KLUCZOWE CZYNNIKI WSPIERANIA EDUKACJI DZIECI

1. Motywacja
2. Wytrwałość
3. Środowisko



MOTYWACJA - JAK MOTYWOWAĆ DZIECKO DO NAUKI

- ✓ Zachęcaj do nauki, przypominając o zaletach edukacji.
- ✓ Unikaj dzielenia się negatywnymi przykładami/doświadczeniami, gdy byłeś/byłaś w szkole (pamiętaj, że masz być wzorem do naśladowania).
- ✓ Odkryj zainteresowania, hobby, talenty swoich dzieci. Wzmacniaj je.
- ✓ Pamiętaj, że Twoje dziecko ma możliwości, a nie trudności.

WYTRWAŁOŚĆ - JAK ZWIĘKSZYĆ WYTRWAŁOŚĆ

- ✓ Nie tylko Twoje dziecko musi być wytrwałe. Ty, jako ojciec/matka, również powinieneś taki/powinnaś taka być. Nadal jesteś wzorem do naśladowania.
- ✓ Bądź konsekwentnie zainteresowany/a i zaangażowany/a w edukację swojego dziecka, ale nie naciskaj.
- ✓ Unikaj podnoszenia głosu/krzyczenia lub bycia sfrustrowanym/ą na swoje dziecko. Edukacja nie powinna być kojarzona ze strachem.

ŚRODOWISKO - POMOC W TWORZENIU ODPOWIEDNIEGO ŚRODOWISKA

- ✓ Dziecko powinno czuć się bezpiecznie.
- ✓ Pozwól dziecku na podążanie za własnym stylem uczenia się, np. słuchanie muzyki podczas nauki.
- ✓ Uczestnicz w nauce dziecka i spotkaniach szkolnych. Współpracuj z nauczycielami.

ĆWICZENIE: *Zaangażuj się w edukację swojego dziecka.*

Napisz list do swojego dziecka / swoich dzieci, w którym wyjaśnisz, jak ważna jest dla Ciebie ich edukacja i w jaki sposób będziesz je wspierać w osiągnięciu sukcesów.

LEKCJA 19: KOMUNIKACJA Z CZŁONKAMI RODZINY W CZASIE ODBYWANIA KARY

SPOSOBY KOMUNIKACJI W TYM KONTEKŚCIE

WIZYTY W ZAKŁADZIE KARNYM



Promują lepsze zdrowie psychiczne i zwiększają prawdopodobieństwo, że członkowie rodziny pozostaną razem po zwolnieniu.

Mogą również wypełnić lukę między więzieniem a domem i światem „zewnątrznym”.

Możliwość kontaktu twarzą w twarz z członkami rodziny przez dłuższy czas jest postrzegana jako kluczowe doświadczenie spajające.

LISTY



Poświęcamy własny czas na przeczytanie listu i możemy zawsze do niego wrócić i przejrzeć ponownie.



Utrzymują nasz mózg aktywny, poprawiając nasze zdolności komunikacyjne, koncentrację i pamięć.



Mogą być bardzo przydatną techniką terapeutyczną, która pomaga zmniejszyć niepokój.

POŁĄCZENIA TELEFONICZNE/WIDEO

MINUSY:

- Limitowany czas połączeń
- Mało prywatności podczas rozmów telefonicznych z członkami rodziny.
- Połączenia wideo nie są w stanie odtworzyć psychologicznego doświadczenia osobistej wizyty i nigdy nie powinny być używane jako zamiennik.

PLUSY:

- Mają one „potencjał do zapewnienia częstszych kontaktów, które wiążą się z bardziej znaczącymi i satysfakcjonującymi relacjami podczas odbywania kary pozbawienia wolności”.
- Jeśli są stosowane jako uzupełnienie, rozmowy wideo mogą wyeliminować wiele barier, jakie stwarzają osobiste odwiedziny.

LEKCJA 19: KOMUNIKACJA Z CZŁONKAMI RODZINY W CZASIE ODBYWANIA KARY

POPRAWA KOMUNIKACJI

Empatyczna postawa:

Rozpoznawanie i rozumienie emocjonalnego i doświadczeniowego kontekstu innych osób, a także umiejętność patrzenia na rzeczy z ich perspektywy.

Poczucie własnej wartości:

Osoby z wyższą samooceną mają tendencję do posiadania lepszych umiejętności komunikacyjnych. Wynika to z faktu, że obraz samego siebie może wpływać na postawy i interakcje z innymi. Jakość komunikacji z członkami rodziny ma kluczowe znaczenie dla utrzymania pozytywnej samooceny przez osobę pozbawioną wolności.

Możliwość przekazywania informacji zwrotnych:

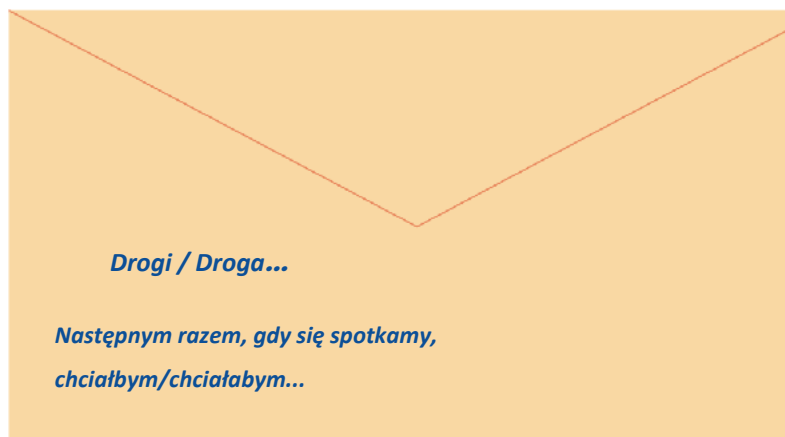
Informacje, które odbiorca wysyła do nadawcy i które pozwalają nadawcy wiedzieć, czy wiadomość została dobrze odebrana, czy nie.

Aktywne słuchanie:

Aktywne słuchanie oznacza gotowość do wysłuchania czyjejs wypowiedzi. Pokazuje to, że odbierasz i rozumiesz wiadomość na wszystkich poziomach.

ĆWICZENIE: *Napisz list*

Napisz na kartce papieru list do członka rodziny, używając wyrażenia „Drogi/Droga... Następny razem, gdy się spotkamy, chciałbym/chciałabym...”. Napisz list, nawet jeśli nie zamierzasz go wysłać.



LEKCJA 20: PONOWNE POŁĄCZENIE - JAKOŚCIOWY CZAS SPĘDZONY Z CZŁONKAMI RODZINY I INNYMI WAŻNYMI OSOBAMI

Przebywanie w zakładzie karnym często negatywnie wpływa na poczucie więzi z bliskimi. Utrzymywanie kontaktu i więzi podczas pobytu w więzieniu wzmacnia ponowne połączenie i ułatwia reintegrację ze społeczeństwem po zwolnieniu. Oprócz dostępu do środków komunikacji (telefon, listy itp.), więź powinna być znacząca.

JAK SPĘDZAĆ CZAS Z BLISKIMI W ZAKŁADZIE KARNYM

- ✓ Wyeliminuj czynniki rozprasające.
- ✓ Dziel się uczuciami i przemyśleniami.
- ✓ Pytaj o dzień drugiej osoby.
- ✓ Poświęcaj drugiej osobie niepodzielną uwagę.
- ✓ Okazuj ciepło poprzez dotyk lub kontakt wzrokowy.
- ✓ Opowiedz historię.
- ✓ Graj w quizy.
- ✓ Rozmawiajcie o wspólnej przyszłości.



WARTOŚCIOWY CZAS Z BLISKIMI W WIĘZIENIU

- Dzieci i dorośli muszą ponownie poczuć bliskość i więź z Tobą, zanim poczują się wystarczająco bezpiecznie, aby uwolnić się od swoich uczuć i być gotowi poświęcić Ci swój czas.
- Zatem pierwszym krokiem, aby im pomóc, jest dodanie więcej ciepła i więzi podczas wizyt, kiedy do nich dzwonisz i podczas każdego kontaktu, jaki możesz mieć.
- Wyjątkowy czas z rodziną i bliskimi osobami obejmuje ciepło, kontakt wzrokowy i śmiech - wzmacnia to poczucie więzi.

LEKCJA 20: PONOWNE POŁĄCZENIE - JAKOŚCIOWY CZAS SPĘDZONY Z CZŁONKAMI RODZINY I INNYMI WAŻNYMI OSOBAMI

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POWROTU DO RODZINY PO ZWOLNIENIU Z ZAKŁADU KARNEGO

1. Rób to powoli, aby mieć czas na ponowne zapoznanie się
2. Przygotuj się na trudności w dostosowaniu
3. Szczerze powiedz o problemach, które napotkałeś w kontekście swoim i swojej rozłąki z rodziną
4. Pozwól na prywatność i przestrzeń osobistą
5. Znajdź czas na własne potrzeby (np. swoje hobby, ćwiczenia, spacer, czytanie)
6. Bądź szczerzy/a wobec bliskich i otwarty na swoje uczucia
7. Negocjuj swoje oczekiwania/role
8. Poświęć czas na rozmowę z rodziną
9. Spędzaj czas na robieniu różnych rzeczy z rodziną
10. Daj czas bliskim na ponowne przystosowanie się do Twojej obecności



ĆWICZENIE: *Przyszłość*

Sporządź listę ważnych rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś zrobić z rodziną po zwolnieniu, aby spędzić razem czas. Możesz też narysować swoje plany na przyszłość!

NOTATKI



NOTATKI



NOTATKI



NOTATKI



NOTATKI



Numer umowy: 2021-1-PL01-KA220-ADU-000033783

Ten projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

The
Golden
thread 

