



Droży Państwo,

W dniu 15 maja obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Rodzin**, z tej okazji pragniemy życzyć Państwu jak największej ilości czasu spędzanego z bliskimi. Ciepła, uczuć i emocji im towarzyszącym, kształtujących i pozostających w nas na zawsze.

Zespół MOPiPR

W związku z tym wyjątkowym świętem, chcielibyśmy przypomnieć wartości, dzięki którym możemy podnieść jakość życia w Naszych Rodzinach.

Jakość relacji kształtowanych w rodzinie wpływa na wszystkie inne relacje na przestrzeni całego życia, określa je, czasem nawet je determinuje. W domu rodzinnym tworzą się pierwsze mapy emocjonalnych szlaków. Do nich wracamy zarówno wtedy, kiedy je powielamy, jak i wówczas, gdy wybieramy wobec nich alternatywę.

Akceptacja - oznacza przyjmowanie drugiego człowieka i tego, kim jest. Bezwarunkowa akceptacja wzmacnia poczucie wartości i pozytywne myślenie o samym sobie. Akceptować to przyjmować, że dziecko ma prawo do złości, płaczu, marudzenia, niezgody; że partner może odmówić spełnienia mojej prośby; że ja, mama, mimo wielkiej miłości mogę być zmęczona własnymi dziećmi. Akceptować to pozwolić drugiemu być tym, kim jest, czyli kimś innym niż my sami.

Miłość - Miłość dopełnia akceptację, akceptacja wzmacnia miłość. Kiedy ostatni raz wyraziłeś/-aś miłość słowami? Kiedy powiedziałeś/-aś dziecku, że kochasz je, mimo że ugryzło brata, przyniosło uwagę ze szkoły, trzasnęło drzwiami do swojego pokoju? Kiedy powiedziałeś bliskiej osobie, jak ważna jest dla ciebie jej obecność? Miłość nie może być nagrodą lub jedynie corocznym wyznaniem walentynkowym. Warto, by stała się naszą codziennością, by każdy z domowników z całym przekonaniem mógł powiedzieć, że czuje się kochany.

Empatia - ma niezwykłą moc. Wysłuchać kogoś bez oceniania, krytykowania, osądzania, pocieszania, doradzania. Pobyć z nim w tym, co przeżywa, posłuchać z poziomu serca, a nie głowy.

Szacunek - prawo do poszanowania godności, każdego z członków rodziny. Szczególnie ważne jest, że szacunek należy się zarówno dorosłym jak i dzieciom. Aby okazywać szacunek dziecku należy przyjąć jego odrębność i autonomię, respektować jego granice, cenić wolność wyboru, wspierać wyrażanie własnego zdania, chronić cielesność i przyjmować odmowę.

Komunikacja - dobrze wiemy, że słowa mają moc – mogą leczyć lub ranić, wzmacniać lub podcinać skrzydła. Wybór stylu, w jakim rozmawiamy z dziećmi czy mężem/żoną, w dużym stopniu wpływa na jakość naszego życia i atmosferę w domu. Wielu rodziców jest świadomych niekorzystnego wpływu, jaki wywierają na dzieci komunikaty będące: oskarżeniami, manipulacją, zastraszaniem, porównywaniem, upokarzaniem, zawstydzaniem, ocenianiem, obrażaniem, wywoływaniem poczucia winy. Wszystkie one nadwyrężają naszą więź z dzieckiem, podważają zaufanie do rodziców jako osób najbliższych, na których miłość i wsparcie chciałoby się móc zawsze liczyć.

Czułość - nie szczędzimy jej sobie w pierwszych miesiącach zakochania, w pierwszych latach życia dzieci czy małżeństwa. Z czasem czułych gestów coraz mniej – bywa, że dorastające dzieci jej unikają i przyjmują z zakłopotaniem, rodzicom miłość spowszedniała. A przecież czułość jest jednym ze sposobów wyrażania miłości. Nie zawsze musi mieć formę całusów i przytuleń. To może być ręka położona na ramieniu czy głowa o nie wsparta, to może być pogłaskanie po dłoni lub spojrzenie prosto w oczy. Jeden czuły gest czasem może wyrazić więcej niż wiele słów. Warto ją pielęgnować i szukać takich sposobów jej okazywania, by odpowiadały nam one na różnych etapach wspólnego życia.

Zabawa - choć mistrzami w tej dziedzinie są dzieci pełne nieskrępowanej wyobraźni, nieograniczonej spontaniczności i energii, to zabawa korzystnie wpływa także na dorosłych. Ta z dziećmi umacnia relację, pozwala wejść do świata dziecięcych przeżyć i fantazji, pozostawia niezapomniane wspomnienia. Ta z dorosłymi pozwala zregenerować zasoby, nabrać lekkości i spontaniczności. Kiedy ostatni raz bawiłeś się z całą uwagą ze swoim maluchem – bez telefonu pod ręką, bez gonitwy myśli, bez napięcia i poczucia straconego czasu?

Odpoczynek - niby taka oczywista rzecz, ale czy dajemy sobie prawo do nicnierobienia? Czy akceptujemy taki stan u naszych dzieci – nie chcą niczego poczytać, nie mają ochoty na zbieranie zabawek, daleko im do odrabiania lekcji... Czy przyjmujemy ze zrozumieniem, że mąż/żona dziś nie robi obiadu, nie uprasuje sterty prania, bo wybiera odpoczynek? Czy ciągle gonimy i do tej gonitwy zaprzęgamy wszystkich domowników? Czy umiemy odpoczywać? Czy jednak mamy przekonanie, że z dziećmi to się chyba nie da?

Uznanie- Warto też wyrażać nasze uznanie domownikom, mówiąc o tym, jak to, co zrobili, nas wsparło, pomogło nam, odciążyło, coś nam ułatwiło.

Życzliwość - życzliwe słowo, gest po trudnym dniu koją zagubione czasem serce dziecka i dorosłego. Życzliwość łagodzi, jest wyrazem miłości i troski, cierpliwości i łagodności.

Być może nie zawsze jesteśmy w stanie zatroszczyć się o wszystkie te wartości jednocześnie – to zupełnie naturalne. Warto jednak mieć je na uwadze, przyglądać się, jak je realizujemy w dłuższej perspektywie czasowej i starajmy się zachowywać między nimi równowagę. Szukajmy też tego, co jest charakterystyczne dla naszych rodzin: może to będzie świętowanie, może pewne rytuały, może wspólne pasje. Pamiętajmy, że choć większa odpowiedzialność za jakość wspólnego życia zawsze spoczywa na rodzicach, to jednak warto włączać i uwzględniać w budowaniu domowej atmosfery także dzieci.









