

Karolina Makowiecka
Łukasz Miścicki



Moje relacje z ludźmi

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSOUU, 2016

ISBN 978-83-65060-11-2

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psouu.org.pl
redakcja@psouu.org.pl
www.psouu.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka
Łukasz Miścicki

Moje relacje z ludźmi

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi



Warszawa 2016



Spis treści

Po pierwsze Ja, czyli najpierw dobrze jest poznać siebie	3
Rodzaje relacji	4
Relacja między rodzicami a dziećmi	5
Relacja między rodzicami a dorosłymi dziećmi	6
Relacja koleżeńska	6
Relacja przyjacielska	7
Relacje zauroczenia i zakochania	9
Relacja narzeczeństwa	10
Małżeństwo	11
Korzyści z nawiązywania relacji	13
Co pomaga w budowaniu relacji	14
Co przeszkadza w budowaniu relacji	14
Przykładowe miejsca poznawania nowych osób	15

Po pierwsze Ja, czyli najpierw dobrze jest poznać siebie

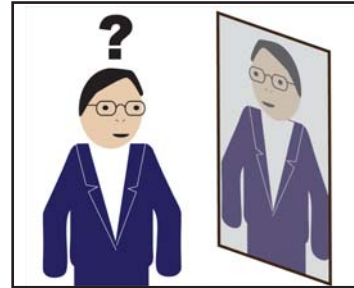
Jeśli chcesz zbudować trwałą i satysfakcjonującą relację z inną osobą, powinieneś najpierw dobrze poznać **siebie**.

Satysfakcjonująca relacja to taka, która daje dużo radości.

Warto, żebyś wiedział co chcesz.

Warto, żebyś wiedział co lubisz.

Warto, żebyś wiedział czego potrzebujesz.



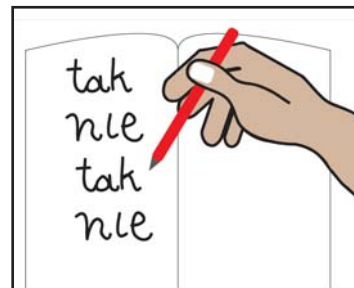
Spróbuj odpowiedzieć na takie pytania:

1. Czy myślisz o sobie w pozytywny sposób?
2. Czy lubisz siebie?
3. Czy wiesz, że jesteś wartościowym człowiekiem?
4. Czy wiesz, że masz takie same prawa i potrzeby jak każdy inny człowiek?
5. Czy korzystasz ze swoich praw?
6. Czy wiesz jakie to prawa?
7. Czy wiesz, że każdemu człowiekowi należy się szacunek?



Zapisz odpowiedzi na kartce.

Sprawdź na ile pytań odpowiedziałeś TAK.



Dorośli odpowiadają na te pytania TAK.

Ważne, żebyś potrafił na te pytania odpowiedzieć, bo jesteś dorosły i decydujesz o sobie.





Pamiętaj!

To Ty jesteś odpowiedzialny za podejmowane przez siebie decyzje i za swoje zachowanie.

Ty decydujesz z kim chcesz się kolegować, a z kim nie chcesz.

Możesz unikać osób, które Cię obrażają.
Możesz unikać osób, które Cię krzywdzą.
W ten sposób chronisz siebie.



Pamiętaj!

**Nie z każdym trzeba się kolegować.
Każdego trzeba szanować.**

Rodzaje relacji



Relacja to znajomość 2 osób.

Dobra relacja to taka, w której osoby mogą swobodnie wyrażać swoje zdanie.

Mogą mówić o swoich uczuciach, pragnieniach i marzeniach.



Rodzaj relacji i sposób bycia w relacji zmienia się wraz z wiekiem.

Na następnych stronach opiszemy kilka przykładowych relacji.

Relacja między rodzicami a dziećmi

Już od chwili urodzenia w życiu każdego człowieka tworzą się relacje z innymi ludźmi. Najpierw najważniejszymi osobami dla dziecka są rodzice.



W okresie niemowlęcym, od rodziców zależy życie dziecka. Rodzice karmią dziecko, zmieniają dziecku pieluchy, dbają żeby było zdrowe. Rodzice reagują na płacz i śmiech dziecka.



Dzięki tej opiece dziecko czuje się bezpieczne. Dziecko czuje, że rodzice go kochają. W ten sposób dziecko, a później dorosły człowiek tworzy zaufanie do siebie i świata.



Kiedy byłeś dzieckiem, to rodzice byli za Ciebie odpowiedzialni i ponosili konsekwencje Twojego zachowania. Rodzice oczekiwali od Ciebie słuchania i wykonywania poleceń. Musiałeś wykonywać ich polecenia.



Kiedy byłeś dzieckiem Twoim obowiązkiem było na przykład chodzenie do szkoły. Nawet jak nie miałeś na to ochoty.

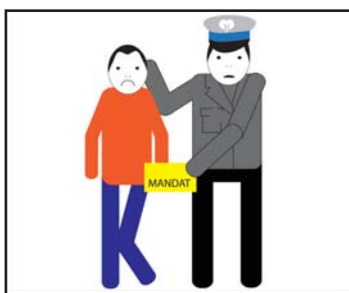




Relacja między rodzicami a dorosłymi dziećmi



Twoje relacje z rodzicami zmieniają się. Kiedy stajesz się dorosły, zaczynasz samodzielnie podejmować decyzje. Sam możesz decydować czy chcesz pójść do pracy czy do warsztatu terapii zajęciowej.



Jako osoba dorosła, jesteś odpowiedzialny za swoje decyzje i ponosisz konsekwencje swoich zachowań. Na przykład jeśli popełnisz przestępstwo, Ty będziesz za to ukarany a nie Twoi rodzice.



Kiedy dorastasz, już nie tylko rodzice są dla Ciebie ważni. Ważni stają się dla Ciebie koledzy. Chcesz zaprzyjaźnić się, znaleźć przyjaciela.

Relacja koleżeńska



Relacja koleżeńska może pojawić się pomiędzy dziewczynami lub chłopakami. Kolegów lub koleżanki łączą te same zainteresowania. Na przykład słuchają tej samej muzyki, lubią takie same filmy lub uprawiają tę samą dyscyplinę sportu. Koledzy i koleżanki szanują się nawzajem.

Kolegów i koleżanki łączy miejsce, w którym przebywają, na przykład klasa szkolna lub zakład pracy.

Koledzy zazwyczaj mają wspólny cel, na przykład wykonanie jakiegoś zadania.

Relacja koleżeńska nie jest tak bliska jak relacja przyjacielska.



Relacja przyjacielska

Przyjaciół to osoba, na której możesz polegać w każdej chwili, bez względu na sytuację.

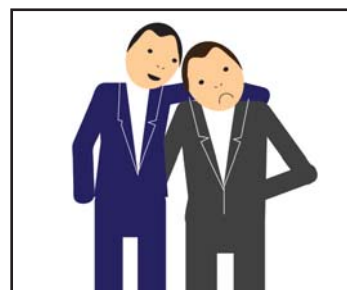
Przyjacielowi możesz zaufać i powierzyć swoje tajemnice.

Przyjaciół to osoba, która potrafi Cię zrozumieć i nie ocenia Ciebie.



Kiedy masz przyjaciół, łatwiej jest Ci poradzić sobie ze stresem oraz z innymi trudnościami w życiu.

Przyjaciół potrafi wesprzeć kiedy jesteś smutny, wysłuchać Cię, udzielić rady.



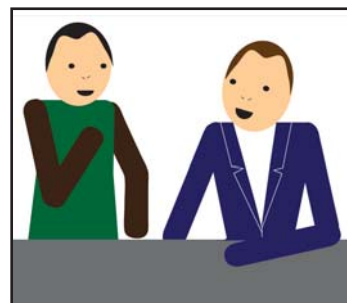
Pamiętaj!

Jeśli chcesz być dobrym przyjacielem, zawsze dotrzymuj danego słowa!

Nie obiecuj, jeśli nie możesz tego dotrzymać.

Pamiętaj!

Prawdziwa przyjaźń oparta jest na szczerości.





**Przyjaźń nie powstaje od razu.
Wymaga Twojego czasu i zaangażowania.**

Okazuj zainteresowanie tym co dzieje się u Twojej przyjaciółki lub przyjaciela. Musisz pokazać, że zależy Ci na waszej przyjaźni.



Sposoby dbania o przyjaźń:

- Postaraj się znaleźć czas na spotkania z przyjacielem.
- Jeśli nie masz zbyt wiele wolnego czasu zadbaj o to, aby utrzymywać przynajmniej kontakt telefoniczny.



- Na spotkaniu z przyjacielem nie mów tylko o sobie. Uważnie słuchaj tego, co mówi Twój przyjaciel. Bądź szczery, ale nie oceniaj.
- Postaraj się wspierać przyjaciela w trudnych chwilach. Przyjaciele spędzają ze sobą czas kiedy są radośni i kiedy są smutni. Przyjaciele wspólnie rozwiązują swoje problemy.



W relacji przyjacielskiej, przyjaciele traktują się na równi. Nie wykorzystują się. Jeśli na przykład Ty zawsze płacisz za kino lub jedzenie, możesz czuć się wykorzystywany. Masz prawo o tym powiedzieć swojemu przyjacielowi.

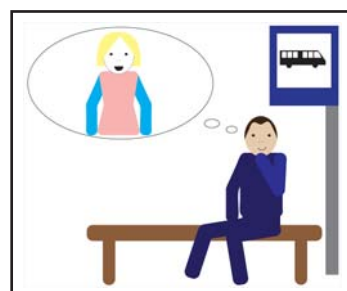
Relacje zauroczenia i zakochania

Z czasem, między koleżanką a kolegą może pojawić się uczucie zauroczenia. Wówczas ich relacja zmienia się. Spędzają ze sobą coraz więcej czasu. Koleżanka i kolega zakochują się w sobie.

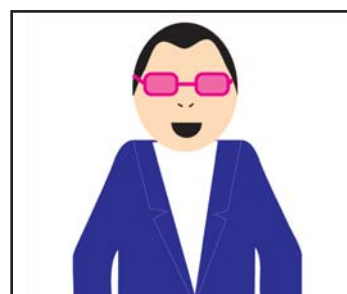


Zauroczenie to przekonanie, że kogoś się kocha, że bez tej osoby życie nie ma sensu.

Kiedy jesteś kimś zauroczony, to właściwie cały czas myślisz o tej osobie.



Jesteś przekonany, że wybrana osoba i cały świat mają tylko same pozytywne strony. Mówi się wtedy, że patrzysz przez różowe okulary. Oznacza to, że widzisz tylko zalety drugiej osoby.

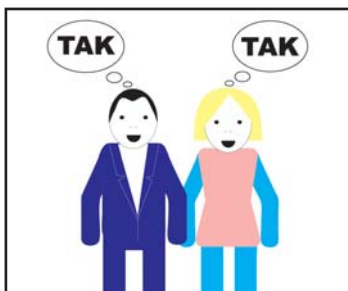


Jeśli uczucie, które łączy osoby jest silne, następuje przejście z relacji zauroczenia do zakochania.

Kiedy jesteś zakochany, przeżywasz bardzo silne emocje. Myślisz, że nie potrafisz żyć bez drugiej osoby. Chcesz przebywać z ukochaną osobą cały czas.

Cierpisz, gdy tracisz kontakt z ukochaną osobą. Cierpisz, gdy Twoje uczucie jest nieodwzajemnione.

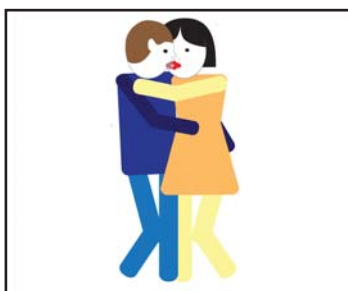




W sytuacji, kiedy Twoje uczucie jest odwzajemnione mówimy o związku. W związku bardzo ważne są zaufanie i wzajemny szacunek.



Zakochani pragną swojego wzajemnego szczęścia. Zakochani są gotowi na duże zmiany w swoim życiu dla ukochanej osoby.



W związku zakochani okazują sobie uczucie poprzez kontakt fizyczny, taki jak pocałunki w usta, przytulanie. Pocałunki, przytulanie, kontakt fizyczny odróżniają relację koleżeńską od relacji zakochania.

Relacja narzeczeństwa



Kiedy zakochani są w związku już kilka miesięcy lub kilka lat, mogą podjąć decyzję, że chcą spędzić razem całe życie. Taka decyzja rozpoczyna czas nazywany narzeczeństwem.



Narzeczeństwo jest relacją między kobietą a mężczyzną przed małżeństwem. Narzeczeństwo to czas przygotowania się do życia w małżeństwie jako mąż i żona.

W czasie narzeczeństwa mężczyzna i kobieta poznają się jeszcze lepiej. Wspólnie ustalają życiowe cele, czyli to co chcą razem osiągnąć. Narzeczeństwo to także czas, kiedy możesz lepiej poznać przyszłych teściów.



Narzeczeństwo to czas kiedy między kobietą a mężczyzną pojawia się większa intymność.

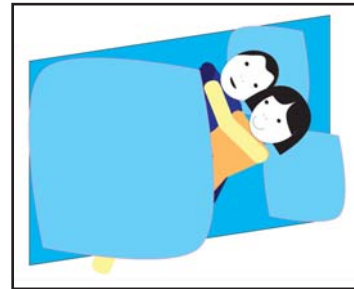
Intymność to chęć dzielenia się swoimi sekretami z partnerem - narzeczoną lub narzeczonym. Intymność oznacza dbanie o dobro partnera i szacunek do niego.



W intymnej relacji masz poczucie, że możesz liczyć na pomoc partnera.

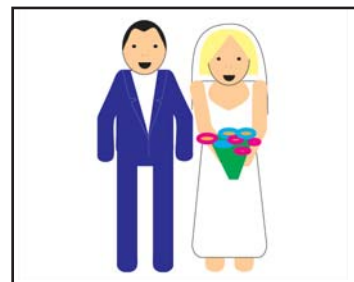
Czujesz, że narzeczony Cię rozumie.

Intymność to także chęć do podjęcia zachowań seksualnych w związku, czyli współżycia.



Małżeństwo

Po okresie narzeczeństwa kobieta i mężczyzna decydują się na założenie rodziny. Są przekonani, że chcą być ze sobą do końca życia. Decydują się na ślub. Ślub to bardzo poważna decyzja. Na podjęcie tak poważnej decyzji potrzebujesz czasu, aby dobrze poznać drugą osobę.



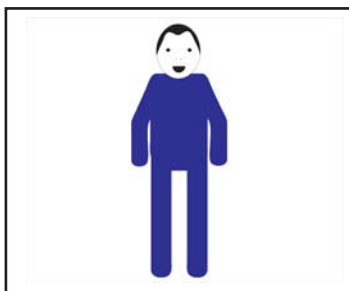
Małżeństwo to wzięcie odpowiedzialności za siebie, za męża lub żonę a w przyszłości za dzieci.

Małżeństwo to gotowość do wspólnego rozwiązywania problemów, które pojawią się w ciągu życia. Małżeństwo to najbardziej dojrzała forma miłości.





Korzyści z nawiązywania relacji



Warto budować relacje z ludźmi, ponieważ:

- w relacjach możesz doświadczyć jak wartościowym i wspaniałym jesteś człowiekiem,
- możesz dowiedzieć się kim naprawdę jesteś,
- możesz czuć się bezpiecznie,

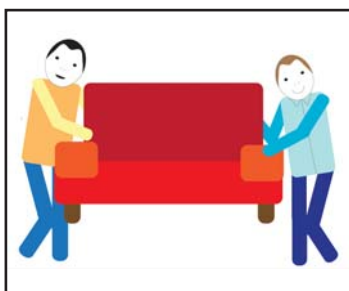


- masz z kim dzielić się swoimi radościami i smutkami,
- dobre relacje przynoszą zadowolenie z życia i rozwijają.



Warto mieć znajomych i przyjaciół, ponieważ:

- możecie wspólnie spędzać czas,
- nie czujesz się samotnym,
- masz na kogo liczyć w trudnych dla siebie sytuacjach,



- mogą pomóc Ci w kłopotach,
- mogą pomóc rozwiązać problem,
- mogą okazać Ci wsparcie.

Co pomaga w budowaniu relacji

W budowaniu relacji pomaga umiejętność prowadzenia rozmowy.

Umiejętność prowadzenia rozmowy to wiedza jak rozmawiać, aby skutecznie przekazać informację drugiej osobie.

Skutecznie oznacza taki sposób, że rozmówca będzie rozumiał to co mówisz tak samo jak Ty.

W czasie rozmowy przekazujesz swoje myśli, informacje, uczucia.

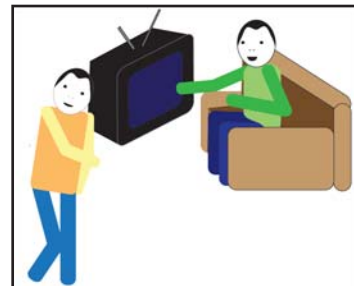
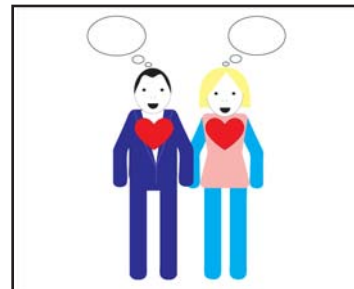
Pamiętaj!

Należy dbać o dobrą atmosferę w czasie rozmowy.

Dobra atmosfera to taka, kiedy traktujesz osobę z którą rozmawiasz z szacunkiem i życzliwością.

Łatwiej będzie Ci zrozumieć drugą osobę, kiedy w czasie rozmowy patrzysz jej w oczy. Jeśli czegoś nie zrozumiesz lub nie dosłyszysz, zawsze możesz poprosić o powtórzenie. Taka prośba pokaże, że **aktywnie słuchasz**.

Łatwiej jest nawiązać relację z osobą w podobnym wieku i z podobnymi zainteresowaniami. Z taką osobą chętniej rozmawiasz i spędzasz więcej czasu. Macie wspólne tematy do rozmów.



Co przeszkadza w budowaniu relacji

W budowaniu relacji przeszkadza brak umiejętności prowadzenia rozmowy.

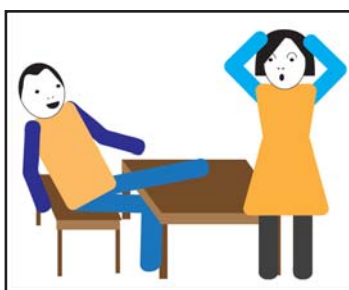


Pamiętaj!

W czasie rozmowy słuchaj uważnie co do Ciebie mówi druga osoba.

Nie udawaj, jeśli nie rozumiesz co mówi.

Nie zgaduj, co chce Ci powiedzieć zanim sama to powie.



W czasie spotkania zachowuj się kulturalnie i bądź szczerzy.

Osoby, które udają kogoś kim nie są, narażone są na krytykę.

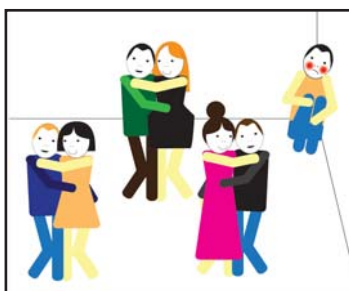


Pamiętaj!

Kłamstwa i plotkowanie prowadzą do tego, że nikt nie będzie chciał z Tobą rozmawiać i kolegować się.

Nie zdradzaj powierzonych Ci tajemnic.

Jeśli ktoś powie Ci coś w zaufaniu to zdradą jest niedotrzymanie tego sekretu.



Niektóre osoby wstydzą się poznawać nowe osoby, ponieważ są nieśmiałe.

Nieśmiałość może być przeszkodą w nawiązywaniu znajomości.

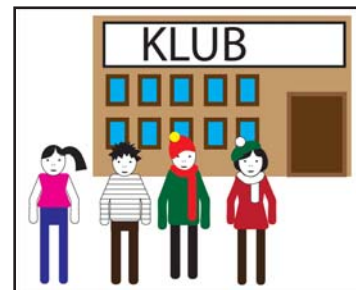
W walce z nieśmiałością mogą pomóc spotkania z psychologiem.

Przykładowe miejsca poznawania nowych osób

Najłatwiej poznać osoby w miejscach, w których spędzasz dużo czasu, na przykład w szkole, w pracy, w warsztacie terapii zajęciowej.



Warto chodzić na zajęcia pozaszkolne lub należeć do kół zainteresowań. Są to świetne miejsca do poznania osób podobnych do Ciebie.



Jeśli chcesz poznać nowe osoby, możesz pójść na dyskotekę lub do klubu. Możesz też skorzystać z internetu.

O tym jak bezpiecznie korzystać z internetu przeczytaj w broszurze „Moje bezpieczeństwo w internecie”.



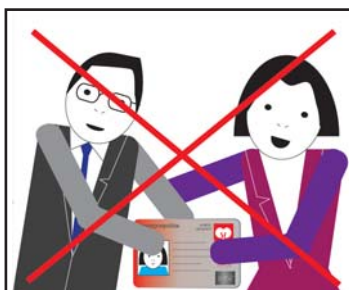
Żeby kogoś poznać, możesz zalogować się na **portalu społecznościowym lub randkowym**. Przykładem portalu społecznościowego jest Facebook.



Portale społecznościowe lub randkowe to miejsca w internecie, gdzie osoby zakładają swoje konta.

Na swoim koncie piszą kim są i co lubią robić. Niestety, nie zawsze są to prawdziwe informacje. Jeśli chcesz poznać nowe osoby przez internet bądź ostrożny.





Unikaj podawania swoich danych osobowych, takich jak imię i nazwisko, adres zamieszkania, telefon.

Pamiętaj o tym, że z internetu korzystają też oszuści.

Oszust udaje kogoś kim nie jest w złych zamiarach.



Bądź ostrożny z wysyłaniem zdjęć.

Jeśli chcesz pokazać jak wyglądasz, wyślij zdjęcie na którym widać Twoją uśmiechniętą twarz.

Nie wysyłaj zdjęć na których jesteś niekompletnie ubrany. Nigdy nie wiesz co stanie się z tymi zdjęciami.

Ktoś może umieścić je w internecie bez Twojej zgody.



Jeśli chcesz spotkać się z osobą poznaną przez internet, najpierw porozmawiaj z nią na Skype. Powiedz komuś bliskiemu, że idziesz na spotkanie z osobą poznaną przez internet. Powiedz dokąd idziesz, zostaw numer telefonu i imię osoby, z którą się spotkasz.

Zadbaj w ten sposób o swoje bezpieczeństwo.



Pamiętaj!

Internet daje szansę na poznanie wielu znajomych, ale musisz zachować zasadę ograniczonego zaufania.

Ograniczone zaufanie oznacza, że zanim spotkasz się z kolegą lub koleżanką poznaną przez internet, musisz dowiedzieć się kim naprawdę jest.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„*Mój czas wolny. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.*”

„*Moje ciało. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie.*”

„*Moje zdrowie. W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie.*”

„*Moje wydatki. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze.*”

„*Mój komputer. Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną.*”

„*Mój internet. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu.*”

„*Moje bezpieczeństwo w internecie. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu.*”

„*Moje sposoby na konflikty. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania.*”

„*Moje zachowanie. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania.*”

„*Moje prawa. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych.*”

„*Moje relacje z ludźmi. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi.*”

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSOUU jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSOUU jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

PSOUU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSOUU współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.