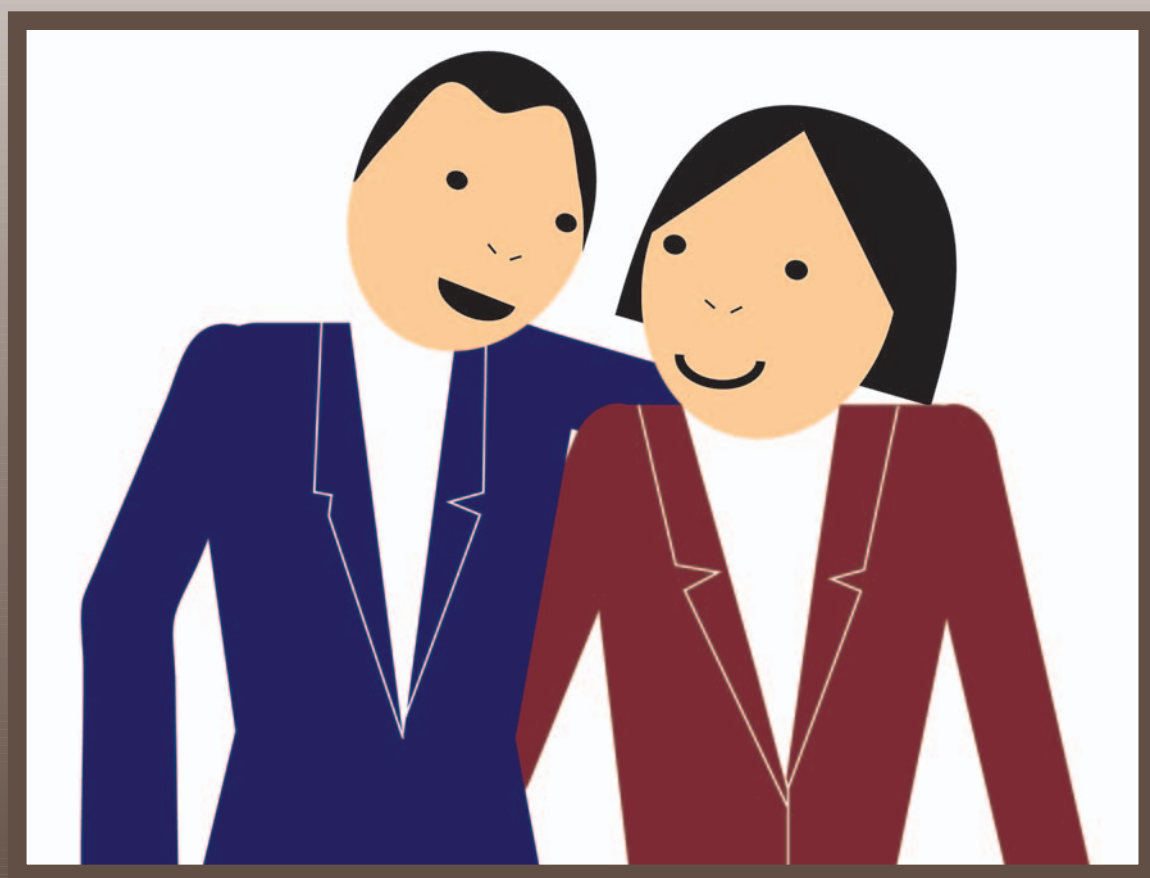


Karolina Makowiecka
Łukasz Miścicki



Moje relacje z ludźmi

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



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2020

Wydanie drugie, poprawione.

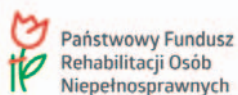
ISBN 978-83-65060-55-6

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.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 2020



Spis treści

Poznaj 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	12
Co pomaga w budowaniu relacji	13
Co przeszkadza w budowaniu relacji	14
Przykładowe miejsca poznawania nowych osób	15

Poznaj siebie

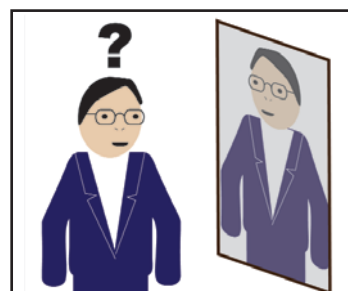
Jeśli chcesz zbudować trwałą i dobrą relację z drugim człowiekiem, powinieneś najpierw dobrze **poznać siebie**.

Dobra 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.

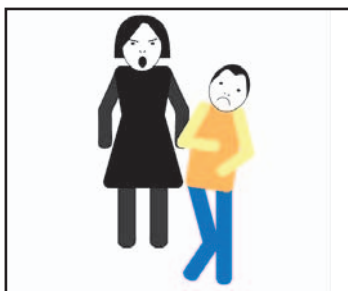
Sprawdź na ile pytań odpowiedziałeś TAK.



Ważne jest, żebyś potrafił odpowiedzieć na te pytania.

Jeśli masz dużo odpowiedzi TAK to oznacza, że jesteś dorosły i możesz o sobie decydować.





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 musisz się kolegować
lub przyjaźnić.**
Każdego powinieneś szanować.

Rodzaje relacji



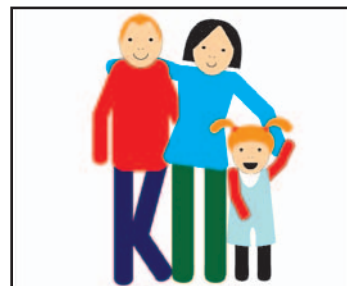
Relacja jest wtedy, kiedy ludzie kontaktują się
ze sobą. Dobra relacja to taka, w której ludzie
mogą swobodnie wyrażać swoje zdanie.
Mogą mówić o swoich uczuciach, pragnieniach
i marzeniach.



W swoim życiu człowiek tworzy różne relacje.
Na następnych stronach opiszemy kilka
rodzajów relacji.

Relacja między rodzicami a dziećmi

Każdy człowiek buduje relacje z ludźmi już od chwili urodzenia. Dla dziecka najważniejszymi osobami są rodzice.



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

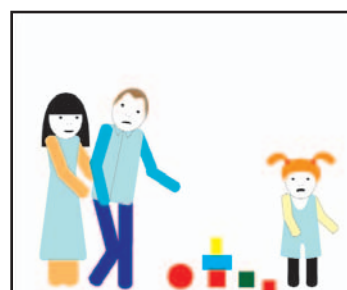


Dzięki tej opiece dziecko czuje się bezpieczne. Czuje że rodzice je kochają.

W ten sposób dziecko, a później dorosły człowiek tworzy zaufanie do siebie i świata.



Kiedy byłeś małym dzieckiem, Twój rodzice byli za Ciebie odpowiedzialni. Ponosili konsekwencje Twojego zachowania. Rodzice oczekiwali, że będziesz ich słuchał i wykonywał polecenia.



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 dorastasz, możesz samodzielnie podejmować decyzje. Sam możesz decydować czy chcesz pójść do pracy czy do warsztatu terapii zajęciowej.



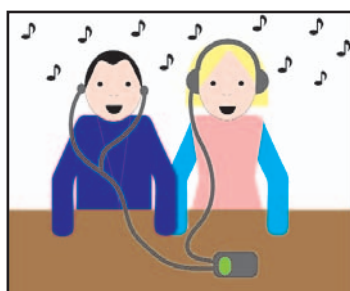
Jako osoba dorosła, jesteś odpowiedzialny za swoje decyzje. Ponosisz konsekwencje swoich zachowań. Na przykład jeśli popełnisz przestępstwo, Ty będziesz za to ukarany.



Kiedy dorastasz ważni są dla Ciebie koledzy i koleżanki.

Chcesz spędzać wspólnie czas, znaleźć przyjaciela lub przyjaciółkę.

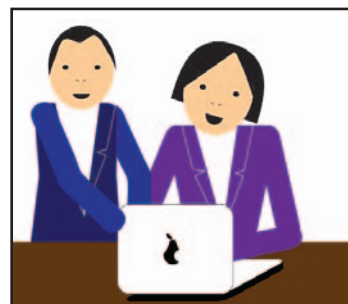
Relacja koleżeńska



Relacja koleżeńska może pojawić się pomiędzy dziewczynami lub chłopakami.

Koledzy lub koleżanki mają podobne zainteresowania. Na przykład mogą słuchać tej samej muzyki, oglądać takie same filmy lub uprawiać ten sam sport.

Koledzy i koleżanki szanują się nawzajem.
Kolegów i koleżanki możesz poznać w szkole
lub w pracy.
Relacja koleżeńska nie jest tak bliska
jak relacja przyjacielska.



Relacja przyjacielska

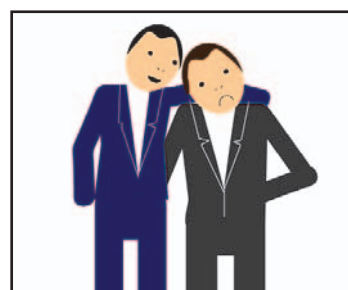
**Przyjaciół to osoba, na której zawsze
możesz polegać.**

Przyjaciółowi możesz zaufać i powierzyć swoje
tajemnice. To osoba, która Cię zrozumie
i nie ocenia.



Kiedy masz przyjaciół, łatwiej Ci jest poradzić
sobie z trudnościami w życiu.

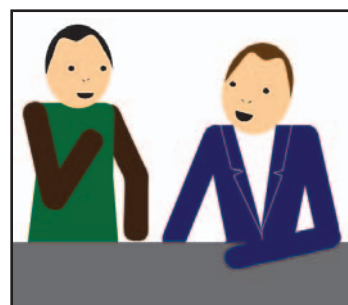
Przyjaciół potrafi wesprzeć Cię kiedy jesteś
smutny, wysłuchać Cię, udzielić rady.

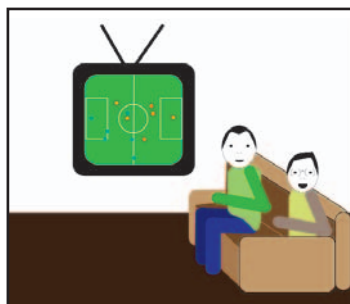


Pamiętaj!

**Jeśli chcesz być dobrym przyjacielem,
zawsze dotrzymuj danego słowa!**

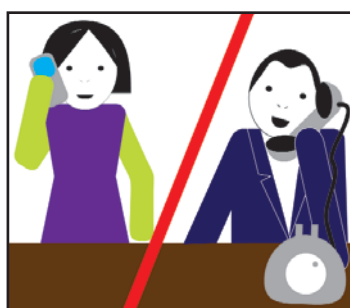
Nie obiecuj, jeśli nie możesz tego dotrzymać.
Prawdziwa przyjaźń oparta jest na szczerości.





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

Zainteresuj się tym co dzieje się u przyjaciela.
Pokaż, 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 żeby się spotkać, dzwoń często do przyjaciela.
- Na spotkaniu 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 są ze sobą w różnych sytuacjach. Kiedy jest wesoło i kiedy jest smutno. Przyjaciele wspólnie rozwiązują swoje problemy.



W relacji przyjacielskiej, przyjaciele traktują się na równi. Nie wykorzystują się.
Na przykład: Ty ostatnio zapłaciłeś za bilety do kina dla siebie i przyjaciela. Następnym razem możesz poprosić przyjaciela, żeby to on zapłacił za bilety.

Relacje zauroczenia i zakochania

Z czasem, między przyjaciółmi może pojawić się uczucie zauroczenia.

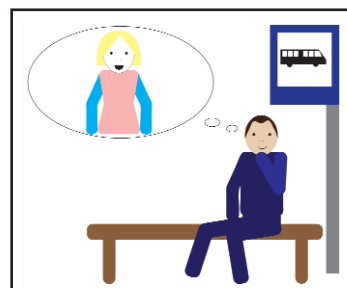
Relacja zmienia się. Przyjaciele spędzają ze sobą coraz więcej czasu.

Zakochują się w sobie.



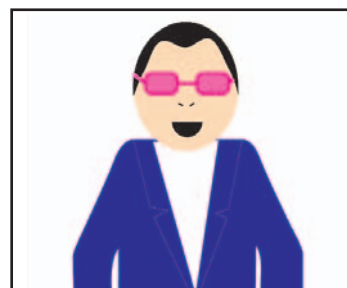
Zauroczenie to przekonanie, że bardzo kocha się drugą osobę. To poczucie, że życie ma sens, gdy ta osoba jest obok.

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



Jesteś przekonany, że ta osoba i cały świat mają tylko same dobre strony.

Mówi się wtedy, że patrzysz przez różowe okulary. Oznacza to, że widzisz tylko zalety drugiej osoby. Nie widzisz wad.

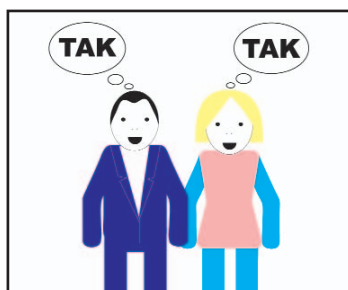


Jeśli uczucie, które łączy osoby jest silne, wtedy mogą się w sobie zakochać.

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

Cierpisz gdy nie masz z nią kontaktu. Cierpisz, kiedy Twoje uczucie nie jest odwzajemnione.





Kiedy Twoje uczucie jest odwzajemnione mówi się o związku.

W związku bardzo ważne są zaufanie i wzajemny szacunek.



Zakochani pragną swojego wzajemnego szczęścia. Są gotowi zmienić swoje życie dla ukochanej osoby.



Zakochani okazują sobie uczucie poprzez kontakt fizyczny, taki jak pocałunki w usta, przytulanie.

Pocałunki, przytulanie 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 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 można lepiej poznać przyszłych teściów.

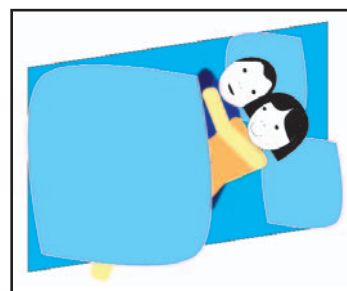


Narzeczeństwo to czas kiedy między kobietą a mężczyzną pojawia się większa intymność.

Intymność to dzielenie się swoimi sekretami. Intymność oznacza dbanie o dobro partnera i szacunek dla niego.



W intymnej relacji masz poczucie, że zawsze możesz liczyć na pomoc partnera. Czujesz, że partner Cię rozumie. Intymność to także bliskość cielesna, na przykład seks.

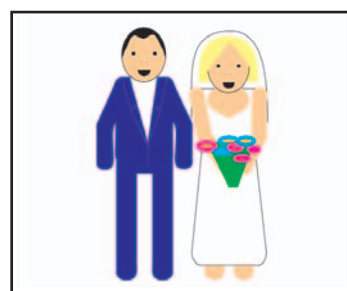


Małżeństwo

Po okresie narzeczeństwa kobieta i mężczyzna mogą zdecydować się na założenie rodziny i ślub.

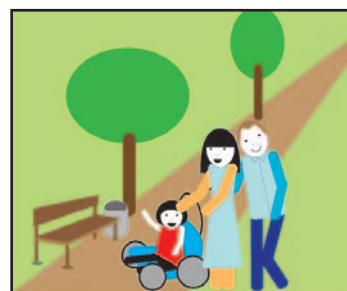
Ślub to bardzo poważna decyzja.

Żeby ją podjąć, warto najpierw dobrze poznać drugą osobę.



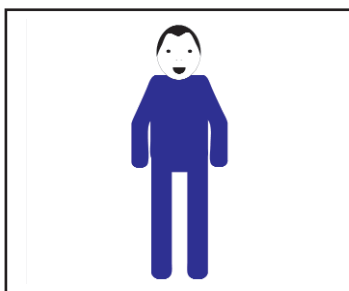
Małżeństwo to wzięcie odpowiedzialności za siebie, za męża lub żonę a w przyszłości za dzieci.

Małżeństwo to gotowość do wspólnego rozwiązywania problemów, które mogą się pojawić.





Korzyści z nawiązywania relacji

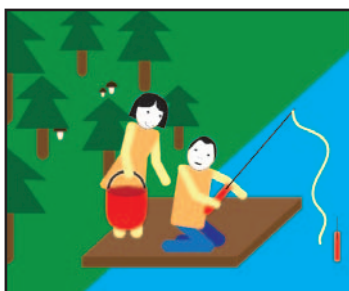


Warto budować relacje z ludźmi, ponieważ:

- w relacjach możesz poczuć się wartościowym i wspaniałym człowiekiem
- możesz czuć się bezpiecznie

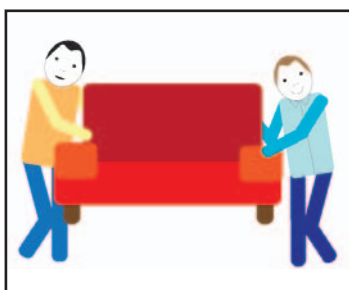


- masz z kim dzielić się swoimi radościami i smutkami
- dobre relacje przynoszą zadowolenie z życia i pomagają rozwijać się.



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 pomoże Ci
umiejętność prowadzenia rozmowy.

Umiejętność prowadzenia rozmowy
to wiedza jak dobrze przekazać informację
drugiej osobie.

To znaczy, jak mówić żeby osoba Cię
zrozumiała.

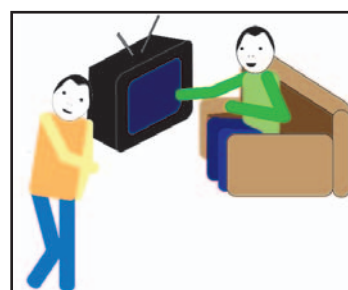


W czasie rozmowy przekazujesz swoje myśli,
informacje, uczucia.

Pamiętaj!

Zadbaj o dobrą atmosferę w czasie rozmowy.

Dobra atmosfera jest wtedy, kiedy traktujesz
drugą osobę 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.

Wtedy macie więcej wspólnych tematów
do rozmów.





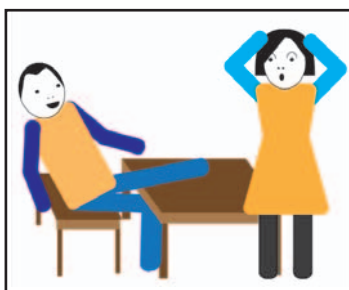
Co przeszkadza w budowaniu relacji



W budowaniu relacji przeszkadza brak umiejętności rozmawiania.

W czasie rozmowy:

- słuchaj uważnie co mówi druga osoba
- nie udawaj, jeśli czegoś nie rozumiesz
- nie zgaduj, co chce Ci powiedzieć
- wysłuchaj jej do końca.



W czasie rozmowy zachowuj się kulturalnie.
Bądź szczery! Ludzie nie lubią osób, które kłamią i udają.

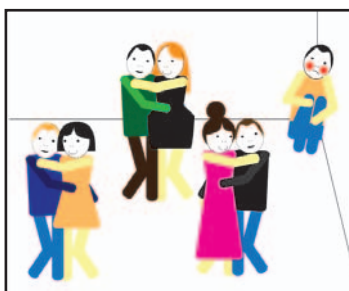


Unikaj kłamstwa i plotkowania.

Jeśli będziesz kłamać, nikt nie będzie chciał z Tobą rozmawiać i kolegować się.

Nie zdradzaj powierzonych Ci tajemnic.

Jeśli ktoś powie Ci swój sekret, musisz dochować tajemnicy.



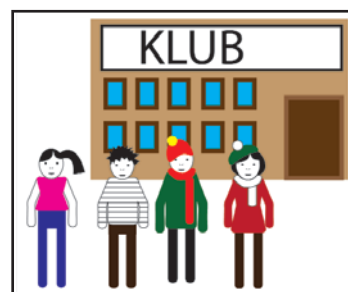
Niektórzy ludzie są nieśmiali. Wstydzą się poznawać nowe osoby. Nieśmiałość może być przeszkodą w nawiązywaniu znajomości. W pozbyciu się nieśmiałości mogą Ci pomóc spotkania z psychologiem.

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 na poznanie nowych osób. Jeśli chcesz kogoś poznać, możesz też pójść na dyskotekę lub do klubu. Możesz też skorzystać z internetu.



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



Żeby kogoś poznać, możesz zalogować się na **portalu społecznościowym lub randkowym**.

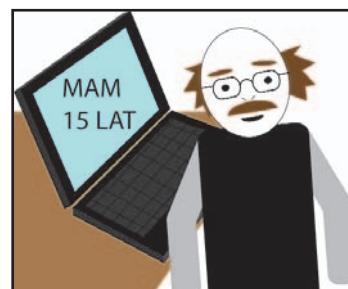
Przykładem portalu społecznościowego jest Facebook (czytaj fejsbuk).



Na portalu społecznościowym lub randkowym możesz założyć swój profil. Możesz tam napisać kim jesteś i co lubisz robić.

Bądź ostrożny!

Nie wszyscy piszą prawdę w swoich profilach.





Nie podawaj swoich danych osobowych.

To znaczy nazwiska, adresu, numeru telefonu.

Pamiętaj o tym, że z internetu korzystają też oszuści. Oszust udaje kogoś kim nie jest.



Bądź ostrożny z wysyłaniem zdjęć.

Jeśli chcesz pokazać jak wyglądasz,

wyślij zdjęcie tylko Twojej uśmiechniętej twarzy.

Nie wysyłaj zdjęć na których nie jesteś ubrany.

Nigdy nie wiesz co stanie się z tymi zdjęciami.

Ktoś może umieścić je w internecie.



Zanim spotkasz się z osobą poznaną przez internet, najpierw porozmawiaj z nią przez telefon lub na Skypie (czytaj skajpie).

Powiedz komuś bliskiemu, kiedy i gdzie będzie spotkanie. Zostaw numer telefonu i imię osoby.

Pamiętaj! Internet daje szansę na poznanie wielu osób.

Mogą oni zostać Twoimi kolegami, koleżankami.

Musisz jednak zachować zasadę ograniczonego zaufania.



Zanim spotkasz się z osobą poznaną przez internet, zdobądź o niej jak najwięcej informacji!



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

„**Mój czas wolny**“.

„**Moje ciało**“.

„**Moje zdrowie**“.

„**Moje wydatki**“.

„**Mój komputer**“.

„**Mój internet**“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie**“.

„**Moje sposoby na konflikty**“.

„**Moje zachowanie**“.

„**Moje prawa**“.

„**Moje relacje z ludźmi**“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna**“.

„**Moja samodzielność**“.

„**Moje sposoby na zdrowe odżywianie**“.

„**Moje bezpieczeństwo na drodze**“.

„**Moje sposoby na stres**“.

„**Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich**“.

„**Moja żona, mój mąż**“.

„**Moje filmy i muzyka z internetu**“.

„**Moje bezpieczne umowy**“.

„**Moje prawo do pracy**“.

„**Moje zdrowie psychiczne**“.

„**Moje prawa konsumenckie**“.

„**Moja wiedza na temat pracy Policji**“.

„**Moje prawo do obrony przed przemocą**“.

„**Moje problemy z uzależnieniami**“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI 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 PSONI 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:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 32 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI 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”.

PSONI 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.