



Dumni z rodziny!

Pierwszy e-book dla dużych rodzin



**Tego e-booka dedykujemy wszystkim
rodzinom, szczególnie dużym rodzinom.**

**Dziękujemy, że wykonujecie
najważniejszą pracę na świecie:
wychowujecie kolejne pokolenia.**

Autorzy e-booka

Spis treści

Wstęp	5
Joanna Krupska	
O rodzinie	8
Joanna Krupska	
(Duże) Rodziny w Polsce	19
Judyta Kruk	
Związek Dużych Rodzin – kim jesteśmy?	28
Oprac. Elżbieta Woźniak-Łojczuk	
Karta Dużej Rodziny	34
Anna Tanowska	
Komunikacja w parze	44
Wincenty Pipka	
Narzędzia przydatne w rodzinnym zarządzaniu	61
Katarzyna Malinowska	
Lepsze życie w domu	74
Anna Tanowska	
Rodzinne zwyczaje i rytuały	87
Lilianna Sicińska	
Balans – między dniem powszednim a świątecznym. Świętowanie w dużej rodzinie	95
Danuta Rząsa	



Wstęp

Wielodzietność to wspaniała, choć niełatwa przygoda, to intensywność życia, mnóstwo relacji, radości i kłopotów, sukcesów i porażek. Coś jak wspinaczka wysokogórska – trzeba nieźle się natrudzić, żeby wdrapać się na górę po skałach – ale za to jakie widoki, jaka radość zdobywcy szczytu, duma i satysfakcja z własnych dokonań!

Czy warto? Nie dowie się ten, kto nie skosztuje.

Moja siódemka już dorosła – z nostalgią myślę o czasach, kiedy zmieniałam pieluszki, karmiłam i przytulałam, pocieszałam – czasem zmęczona do kresu. Jak to się stało, że są już tacy „duzi”? Niektórzy mają już swoje rodziny, wszyscy pracują albo studiują. Dziecięce relacje braci i sióstr przekształciły się w dorosłe więzi. Ze śmiechem przywołujemy wspomnienia dawnych zazdrości i kłótni, zażartych bojów, zabierania zabawek, przekraczania granic... Dwójka wciąż bijących się braci teraz się przyjaźni.

Każdy ma już odrębny świat swojego życia – co zmienia perspektywę, wytwarza dystans, ale też pozwala inaczej ocenić i docenić bogactwo, jakie daje liczne rodzeństwo.

Wielodzietność jest przeciwieństwem samotności, to ciągła obecność, wymiana, dialog, to intensywne doświadczanie inności drugiej osoby, regulowanie dystansu, to poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Ale to też okazja do intensywnego uczenia się: zarówno dla rodziców (wychowanie gromadki dzieci powinno być traktowane jak ukończenie uniwersytetu), jak i dla dzieci. Może nie jest to nauka łatwa, ale znacznie skuteczniejsza i trwalsza niż nauki teoretyczne – bo oparta na doświadczeniu, na aktywności własnej, na rozwiązywaniu trudnych sytuacji.



Wielodzietność to nie tylko intensywność relacji, ale także rozwiązywanie problemów bytowych: jak wykarmić rosnącą gromadkę dzieci – czasem mając do dyspozycji tylko jedno źródło dochodu? jak zorganizować dzień, kiedy każde dziecko trzeba dowieźć na inną godzinę do szkoły i na zajęcia pozalekcyjne? jak pomieścić się na małej przestrzeni, gdy przybywa nowy członek rodziny? jak zapewnić rodzinie lepsze warunki mieszkaniowe? jak znaleźć czas, żeby odpocząć, porozmawiać, zadbać o siebie, o swoje małżeństwo?

Choć wychowując trójkę albo więcej dzieci możecie czuć się w Waszych środowiskach niezrozumiani i osamotnieni, nie jesteście sami: jako Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus” od 15 lat tworzymy społeczność rodzin wielodzietnych: możemy wspierać się, wzajemnie zrozumieć i dzielić naszymi doświadczeniami.

Właśnie taki charakter podzielenia się doświadczeniem ma niniejszy e-book, napisany przez wielodzietnych – dla wielodzietnych.



Joanna Krupska — współzałożycielka i pierwsza Prezes Zarządu Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” w latach 2007-2020, od 2020 r. Przewodnicząca Rady Krajowej ZDR „Trzy Plus”. Absolwentka: psychologii na KUL, Szkoły Treningu i Warsztatu Psychologicznego oraz czteroletniej Szkoły Psychoterapii w Ośrodku Szkoleniowo-Terapeutycznym INTRA. Prywatnie jest matką siedmiorga dorosłych już dzieci.

O rodzinie

Joanna Krupska

Czym jest rodzina?

Rzeczywistością najprostsza i uniwersalną, podstawowym miejscem życia każdego. Przeprowadza człowieka fizycznie i duchowo przez wszystkie etapy życia, a szczególnie przez narodziny i śmierć, wprowadzając go w istnienie w czasie i towarzysząc mu w przekraczaniu czasu.

Faktem biologicznym i naturalnym, wcześniejszym niż historia. Od zarania dziejów ludzkie pary łączą się i pragną posiadać potomstwo.

Rodzina jest też pierwszym fenomenem społecznym, a zarazem modelem wszelkiej organizacji społecznej. To miejsce przygotowania do życia w społeczeństwie, rodzaj mikrokosmosu.

Pozwala zachować gatunek, ale także przekazuje dziedzictwo materialne i kulturowe, edukuje i przekazuje wartości. Z czasem staje się miejscem tworzenia kultury.

Żyjemy w modelu ukształtowanym poprzez spotkanie dziedzictwa kultury antycznej z chrześcijaństwem. Jest on oparty na dobrowolnym związku mężczyzny i kobiety, zawieranym na całe życie i społecznie uznawanym jako instytucja małżeństwa.

Organizacja rodziny przechodziła stałą ewolucję, niemniej od lat 60. ub. w. obserwujemy niespotykany wcześniej kryzys rodziny. Kryzys ten podważa i kwestionuje istniejący dotąd model rodziny i łączy się z kryzysem więzi i wartości. Niesie wiele zagrożeń, ale jest też szansą na lepszą rzeczywistość.

Rodzina zmienia się, ale jest wciąż tą samą rzeczywistością, zbudowaną na naszych najgłębszych potrzebach i motywacjach.

Małżeństwo

Z jednej strony kryzys: rosnąca liczba rozwodów, zmniejszająca się liczba ślubów, trudności w utrzymaniu trwałej relacji, coraz mniejsza liczba rodzących się dzieci, zapaść demograficzna, plaga depresji, uzależnień, samotności...

Z drugiej – żyjemy dziś w czasach, które dają możliwość rozkwitania małżeństwa jak nigdy dotąd! Współczesne małżeństwo to już nie obyczaj czy konieczność; lecz wybór tworzenia trwałej relacji opartej na miłości i zaufaniu. Powszechna staje się świadomość, że relacje trzeba budować, że jest to praca, którą należy zacząć od siebie. Tak budowane małżeństwo daje poczucie spełnienia, szczęścia i bezpieczeństwa.

Małżeństwo zapewnia trwanie narodom i społecznościom. Jego niezbędność i nieprzemijalność stanowi przekazywanie życia i kultury następnym pokoleniom. Jednak to wewnętrzny motor w każdym z nas stanowi o tym, że mężczyźni i kobiety dobierają się w pary, tworzą więź i pragną, by była ona trwała i przynosiła zadowolenie i szczęście. Tym motorem są potrzeby.

Siłą popychającą nas do znalezienia „drugiej połówki” i stworzenia z nią jednej całości jest potrzeba miłości. Psychologia rozróżnia potrzebę bliskości, przytulenia, dostępności drugiej osoby od potrzeby uznania – docenienia, szacunku, potwierdzenia tożsamości.

Potrzeba bliskości, emocjonalnego związania się i kontaktu fizycznego jest zakodowana w naszych genach i ciele. Dla życia, zdrowia i szczęścia jest tak samo fundamentalna jak jedzenie, schronienie czy seks; jak woda czy tlen.

Potrzeba więzi jest instynktowna, widoczna od pierwszych chwil po porodzie. Dziecko rodzi się z umiejętnością przywoływania matki płaczem, potem uśmiechem, reaguje na nią przytulaniem, przywieraniem, wreszcie podążaniem. Bardzo szybko identyfikuje osobę opiekującą się i pragnie przebywać w kontakcie z nią. Ta potrzeba nie zanika, trwa w nas całe życie.



Obie te potrzeby: bliskości i uznania, obecne w nas od urodzenia, przepłatają się. Każda z nich jest zaspokojona w różnym stopniu, w różny sposób, nigdy całkowicie. Dlatego każdy z nas nosi w sobie ślady niepełnego zaspokojenia potrzeb – zranienia, czułe, bolesne miejsca. Tworzą się, kiedy potrzeba więzi lub potrzeba uznania są zaniedbywane, ignorowane, ograniczane. Powstają wskutek raniących relacji z ważnymi dla nas ludźmi, które darzymy zaufaniem.

Wejście w związek małżeński uaktualnia nadzieję, że potrzeby więzi i bliskości zostaną zaspokojone. Małżeństwo jako przestrzeń może wyleczyć nasze zranienia. Ale nie zawsze tak się dzieje. Bolesne miejsca w nas są ukrytą przyczyną zaburzeń i konfliktów: w codziennych sytuacjach, wzajemnych oskarżeniach, krytyce, pretensjach, wycofywaniu się czy obrażaniu.

Relacja w związku nie jest nieustannie trwającą harmonią, lecz naprzemiennym zaburzaniem harmonii i jej naprawą. Tak się buduje więź: przez konstruktywnie rozwiązywane kryzysy i konflikty. To wymaga atmosfery bezpieczeństwa i otwartej komunikacji. Nie polega na zmianie z jednej strony, lecz na wzajemnej akceptacji uczuć i potrzeb oraz wypracowywaniu kompromisów.

Metaforą każdego małżeństwa jest szklanka, której część jest wypełniona a część pusta. Możemy wybrać, na której połowie koncentrujemy uwagę. Pusta – to ta, w której mieszczą się braki, wady i bolące zachowania naszej drugiej połowy. To myśli, uczucia, wspomnienia, które odbierają nam energię. Druga, pełna połówka – dodaje energii, nadziei, siły. To dobre wspomnienia, cechy, za które podziwiamy partnera, uczucia, które nas budują, zachowania, za które jesteśmy wdzięczni.

Macierzyństwo

Macierzyństwo jest kobiecą odmianą rodzicielstwa. Zawsze, gdy byłam w ciąży (a byłam dziesięciokrotnie), zdumiewał mnie fakt, że początek życia dziecka pozostaje niedostępny świadomemu doświadczeniu matki. Dopiero po około dwóch tygodniach, kiedy mała, nowa istota „zagnieździła się”, zmienia się samopoczucie. Ciało matki jest tak skonstruowane, że

przyjmuje do swego wnętrza drugą osobę. To niezwykle doświadczenie „zajścia w ciążę” było dla mnie zawsze integralnym przeżyciem ciała, psychiki i duszy. Krzywdzące jest sprowadzanie ciąży do wymiaru tylko fizycznego. Fizyczność, psychika i duchowość przenikają się w twórczym doświadczeniu kobiety, która staje się najbliższym świadkiem i uczestnikiem kształtowania – wewnątrz siebie samej – drugiej istoty ludzkiej. Zmiana samopoczucia to dla kobiety sygnał o istnieniu dziecka: ono JEST. Całkowicie zdane na matkę. Jej ciało jest warunkiem jego przeżycia i rozwoju. Obecnie w niektórych krajach jest zdane także na jej decyzję o przyjęciu go lub nie.

W miarę jak rośnie dziecko, kobieta także staje się na nowo. Do specyficznego samopoczucia dołączają bodźce bezpośrednio nadawane przez dziecko: ruch, reakcje na jej zachowanie: bywa niespokojne wraz z nią, z nią zasypia i z nią jest zmęczone.

Dwa rytmy: matki i dziecka dostosowują do siebie, tworząc dialog bez słów. Dziecka nie widać ani nie słycać, ale matka czuje jego istnienie całym swoim ciałem, swoimi emocjami, uczuciami i zachowaniami.

W języku polskim noszenie dziecka, „ciąża” wskazuje na obciążenie kobiety. Inne określenia (niestety, coraz rzadziej używane) takie jak: „stan błogostawiony” (czyli szczęśliwy), „być przy nadziei”, „oczekiwać dziecka”, „nosić pod sercem” podkreślają radość tego czasu.

Doświadczenie ciąży otwiera kobietę na drugą osobę, uczy dialogu pozawerbalnego, wzajemnej obecności. U przyszłych matek zaobserwowano zmiany w obszarach mózgu odpowiedzialnych za relacje społeczne, przy jednoczesnym wzroście poczucia przywiązania do nowonarodzonego dziecka.

Moment rodzenia to silne emocje: lęk, ciekawość, ból i radość. Poród to rozdzielenie po dziewięciu miesiącach połączenia, ale jednocześnie spotkanie, dotknięcie, zobaczenie i usłyszenie osoby, którą znało się dotąd bez pośrednictwa większości zmysłów. Nowy etap relacji.

Karmienie piersią – kolejny przejaw macierzyństwa – także jest współcześnie kwestią wyboru kobiety. Niemniej, ciało kobiety wyposaża ją w taką zdolność. To także znakomita okazja dalszego budowania dialogu za pomocą dotyku, spojrzenia, mimiki.

Wpisane w osobowość kobiety poprzez budowę ciała i jego funkcjonowanie – choć nie każda kobieta fizycznie staje się matką – macierzyństwo nadaje kobiecości specyficznego charakteru, określa wrażliwość i sposób przeżywania więzi. Może dlatego kobiety częściej niż mężczyźni odnajdują się w rolach wymagających kontaktu z drugą osobą lub postaw opiekuńczych: są pedagogami, psychologami, pielęgniarkami, lekarkami, wolontariuszkami... Innym zawodom także potrafią nadać swoją, kobiecą specyfikę.

Macierzyństwo daje kobiecie wiele głębokiego szczęścia, radość i poczucie spełnienia, ale może być także źródłem cierpień. Niemożność urodzenia dziecka, jego choroba, niepełnosprawność, śmierć, a także trudności wychowawcze, niewdzięczność – to bolesne rany.

Wizerunek kobiety we współczesnym świecie pomija, słyca bądź dewaloryzuje jej wymiar macierzyński. Kreowany jest obraz kobiety realizującej się głównie przez pracę. Akcentuje się negatywne strony macierzyństwa, niebezpieczeństwa z nim związane. Mówi się o toksycznym macierzyństwie, o niebezpieczeństwie zależności w relacji matki i dziecka, o patologiach: odrzuceniu, przemocy lub zaniedbaniu dziecka. Nieproporcjonalnie dużo informacji o zjawiskach marginalnych powoduje zatracanie się pojęcia istoty, sensu i realności zwyczajnego macierzyństwa oraz jego kapitalnego znaczenia dla zdrowia i rozwoju każdej osoby ludzkiej. Znane są przecież przypadki śmierci niemowląt karmionych wyłącznie mechanicznie, a pozbawionych obecności matki; dzieci porzucone przez matkę w pierwszym okresie życia rozwijają się gorzej pod względem fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym. Obecność matki jest podstawowym warunkiem naturalnego rozwoju człowieka. Jest warunkiem trwania ludzkości. Macierzyństwo jako udzielanie, ochranianie, przekazywanie życia jest jednym z najpiękniejszych wymiarów człowieczeństwa. Stawia ono zarazem kobietę

w pozycji słabszego i wymaga ochrony ze strony mężczyzny i ze strony społeczeństwa.

W miarę jak dziecko staje się samodzielne, wzrasta znaczenie roli rodzicielskiej mężczyzny. Ojcostwo znakomicie uzupełnia się z macierzyństwem, tworząc niepowtarzalną całość. Jednakże rodzicielstwo kobiety w pewnym okresie życia dziecka jest niezastępowalne.

Ojcostwo

Rodzina to pewnego typu system, organizm, w którym ojcostwo i macierzyństwo różniąc się między sobą uzupełniają się, warunkują i wpływają na siebie wzajemnie. Splatają się ze sobą.

Jedną z najbardziej specyficznych cech relacji ojciec-dziecko jest wspólna zabawa. O ile dzieci poszukują bliskości z matką w sytuacji niepewności, to ojcowie towarzyszą im w eksplorowaniu otoczenia. Z badań wynika, że dzieci częściej wybierają ojców niż matki jako partnerów do zabawy. Ojcowie bardziej angażują się też w uczenie dzieci praktycznych umiejętności, a w sytuacji frustracji wybierają strategię wsparcia niż pocieszania.

Ojcostwo jako relacja jest bardziej warunkowane społecznie. W triadzie matka-ojciec-dziecko to ojcu przypisuje się rolę uwalniania dziecka z symbiozy, z zależności z matką. Często wskazuje się na inną dynamikę relacji macierzyńskiej i ojcowskiej. Relacja z matką zaczyna się w okresie prenatalnym, ojcostwo nabiera coraz większego znaczenia w miarę rozwoju dziecka.

Kochająca obecność ojca, jego szacunek i zainteresowanie tworzą kapitał na całe życie dziecka, sprawiają, że czuje się wartościowe, bezpieczne, odważnie podejmuje ryzyko i ufnie nawiązuje relacje. Brak obecności ojca skutkuje odwrotnie.

Relacja z matką i ojcem kształtuje poczucie tożsamości płciowej – jestem taki jak mama albo taki jak tata. To ważny czynnik stabilności osobowości, głębszy niż stereotypy kulturowe. Ta ważna identyfikacja pozwala stworzyć wzorce relacji z płcią przeciwną.



Najlepszy dla interesów rozwojowych dziecka jest pozytywny emocjonalnie układ między rodzicami. Więzy z rodzicami nacechowane zaufaniem i poczuciem bezpieczeństwa stanowią podstawę w budowaniu dorosłych relacji pozarodzinnych.

Ojcostwo od początku życia dziecka jest ważnym punktem odniesienia. Jego znaczenie, przechodząc przez różne etapy, trwa przez całe życie człowieka, co dobrze oddaje żartobliwy tekścik, zaczerpnięty z książki Michaela Guriana:

4 lata	mój tatuś wszystko potrafi
8 lat	mój tatuś dużo wie
12 lat	mój tatuś nie wie tak zupełnie wszystkiego
16 lat	mój ojciec to dinozaur
19 lat	tata jest w porządku, tylko o niczym nie ma pojęcia
25 lat	tak, on mógłby coś na ten temat wiedzieć
35 lat	zanim zdecydujemy, zapytajmy tatę, co o tym myśli
45 lat	ciekawe, co by tatuś o tym sądził
65 lat	szkoda, że nie możemy tego omówić z tatusiem

Rodzeństwo

Najlepsze, co możemy dać dzieciom poza poczuciem bezpieczeństwa i miłością to drugi bliski człowiek, który z nimi zostanie – brat czy siostra.
(Zuzanna Toeplitz)

O rodzeństwie mówi się często w kontekście konkurowania o uwagę rodziców i rywalizacji o pierwszeństwo. Każdy rodzic dwójki dzieci bez trudu opisze przejawy zazdrości u pierworodnego dziecka, które starało się zwrócić na siebie uwagę po pojawieniu się młodszego dziecka. Jednak mimo przeżywania przez starsze dziecko negatywnych uczuć – lęku czy zazdrości – narodziny młodszego prowadzą do powstania szczególnej relacji między rodzeństwem. Jest ona niezwykle skomplikowana i pełna różnorodnych uczuć.

Relacja rodzeństwa jest szczególna – bo z jednej strony jest równorzędna, symetryczna: „oboje jesteście dziećmi, prawie rówieśnikami”, a zarazem pionowa, podobna do relacji z rodzicem, kiedy jedno z dzieci może powiedzieć: „ja jestem starszy i mądrzejszy”. Często młodsze rodzeństwo okazuje przywiązanie do starszego rodzeństwa. Już kilkumiesięczne niemowlęta rozpoznają wracającego do domu brata, uśmiechają się i czerpią wiele radości ze wspólnych chwil. Z kolei wielu starszych braci i sióstr wykazuje zachowania opiekuńcze, jakby chcąc stać się źródłem bezpieczeństwa dla młodszych. Badania wykazują, że już nawet czteroletnie dzieci dostosowują swój język do języka młodszego brata lub siostry.

Wspólne przeżywanie wielu codziennych zdarzeń stwarza dzieciom okazję doświadczania sytuacji, w których dowiadują się, co myśli i czuje ich starszy lub młodszy brat lub siostra. Pierwsze przejawy zachowań empatycznych – współczujących – obserwujemy właśnie w relacjach między rodzeństwem. Okazją są wspólne zabawy, w których odgrywa się różne sytuacje z życia czy bajek. Z całą pewnością młodsze rodzeństwo powoduje, że starsze ma szansę wcześniej poznać zasady dobrej współpracy społecznej, zakładającej chęć zrozumienia partnera.

Młodsze, przy okazji kłótni z bratem lub siostrą, uczą się zasad negocjacji i przekonują się, że nie zawsze każda osoba, z którą wchodzi się w relację, będzie zachowywała się jak mama lub tata, którzy odczytując i zaspakajając ich pragnienia łatwo współpracują.

Rolą rodziców w kształtowaniu relacji między rodzeństwem jest cierpliwe pokazywanie związku pomiędzy zachowaniem i uczuciami. Przyjaźń można zerwać, można przesiąść się do innej ławki, ale rodzeństwo nie zniknie. Nie można zerwać tego związku. Trzeba się jakoś dogadać, bo nie ma innego wyjścia.

Relacje między rodzeństwem mają charakter dynamiczny, zmieniają się z wiekiem dzieci. Z mojej perspektywy obserwacja przemian w układach między rodzeństwem jest optymistyczna. Kłótnie dzieci są dla rodziców męczące, ale w miarę dorastania dzieci jest ich coraz mniej i stają się bardziej kulturalne. Sprawdza się tu przysłowie: „Kto się czubi, ten się lubi”. Inaczej mówiąc: silna niechęć świadczy głównie o sile związku.



**„Rodzina
jest w życiu
oparciem,
czymś co chroni,
co daje siłę”**

Sophia Loren

(Duże) Rodziny w Polsce

Judyta Kruk

Jako Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus” od początku naszej działalności podnosimy w debacie społecznej kwestie potrzeb rodzin – w tym dużych rodzin – i wyzwań ich codziennego funkcjonowania.

Przez 15 lat obserwacji środowiska rodzinnego zauważamy, że często – my sami jako rodziny – nie myślimy o sobie i swojej rodzinie w perspektywie społecznej do czasu, aż pojawi się jakiś dyskomfort w naszym otoczeniu: czy to w lokalnym środowisku czy też na poziomie systemowym.

Budujemy świadomość

Dlatego też jako Związek – reagując na bieżące sygnały – przede wszystkim podnosimy świadomość rodzin, z którymi współpracujemy. To bardzo ważny element osobistej świadomości: zdolność do osadzenia się w perspektywie społecznej. Rozumiemy i uświadamiamy, że w strukturze społecznej rodziny są niezmiennie bardzo ważną częścią i że zawsze tak będzie, ponieważ to rodziny są miejscem, w którym na świat przychodzą dzieci, co stanowi o przyszłości społeczeństw.

To rodziny, także moja i Twoja, tworzą kapitał społeczny, o czym często mówi się współcześnie w obliczu kryzysu demograficznego. Jako grupa rodzin wielodzietnych wnosimy zatem ten ogromny kapitał w społeczeństwo. Pamiętajmy o tym!

WARTO WIEDZIEĆ:

Ponad połowa polskich rodzin wychowuje jedno dziecko; co trzecia rodzina ma dwoje, a 11,1% to rodziny z 3 lub większą liczbą dzieci. Wysoko wielodzietnych rodzin z 4 i większą liczbą dzieci jest niespełna 3%. Blisko 3,5 mln Polaków żyje w rodzinach wielodzietnych (ponad 1,2 mln rodziców i ponad 2 mln dzieci). Co czwarte polskie dziecko wychowuje się w rodzinie wielodzietnej. W tym znaczeniu jest to najliczniejsza grupa mniejszościowa ze względu na stan rodzinny. (Raport IPSOS Wielodzietni w Polsce).



Soczewka potrzeb, wyzwań, interakcji

Ważne jest, byśmy potrafili patrzeć na nasze rodzinne potrzeby w szerszym aspekcie. I to kolejna obserwacja Związku: duże rodziny są soczewką potrzeb rodzin, bo w naszych rodzinach zarówno implikują się różnorakie wyzwania i potrzeby, charakterystyczne w ogóle dla rodzin, jak i multiplikują się one i wydłużają w czasie.

Kwestie wychowawcze, logistyczne, aprowizacyjne mnożą się wraz z liczbą osób w rodzinie. Podobnie etapy: kilkanaście lat zabezpieczamy potrzeby najmłodszych, przez kolejne wychowujemy nastolatki, a następnie wprowadzamy je w ich dorosłość. Etapy te w dużych rodzinach są zwielokrotnione, często trwają sekwencyjnie lub jednocześnie; przez wiele lat, a nawet kilka dekad.

Gromadzony zasób wiedzy pozwala nam wykształcić zdrową perspektywę do przeżywanych trudności i formułować wnioski. Dlatego dzięki temu unikalnemu doświadczeniu możemy uświadamiać innym grupom społecznym, ale też samorządom czy różnym sektorom jak gospodarka czy edukacja – z czym zmagają się rodziny, jaki jest ich potencjał, a gdzie granice. Nasze doświadczenie możemy przekuć też na wsparcie innych – np. młodych rodzin, w ich przygotowaniu się czy zmaganiach rodzicielskich.

W dużej rodzinie wydarza się dużo więcej w dużo krótszym czasie. Stąd jej specyfika jako soczewki, w której widać jednocześnie, jak funkcjonuje ona sama, i z czym zмага się każda inna rodzina, w jakiejś części do niej podobna.

Życie w ciągłej zmianie

Relacje i interakcje, które zachodzą w naszych rodzinach, są dużo bardziej intensywne i dotyczą większej liczby osób. Przeżywamy ogrom emocji w powtarzających się bądź zachodzących na siebie w czasie etapach życia rodziny. Takim przykładem jest np. współistniejące wspieranie dzieci w edukacji na etapie przedszkolnym, szkolnym podstawowym, szkolnym średnim, a jednocześnie na etapie studiów bądź podejmowania pracy przez młodych dorosłych z naszych rodzin.

W tym sensie potrafimy znajdować wspólnotę doświadczeń z różnymi rodzinami na różnych ich etapach rozwoju: z rodzicami małych dzieci, nastolatków, studentów, o specjalnych potrzebach kształcenia. Kluczowe zatem jest, by godzić tę różnorodność.

Często równolegle towarzyszymy dzieciom i współmałżonkom w przeżywaniu przez nich ich odmiennych stanów: aktywności, stagnacji, fascynacji, zniechęcenia, dobrostanu. Współuczestniczymy w tym wszystkim w zakresie emocji, działań, jak i w gotowości reagowania na nagłe potrzeby czy kryzysy.

Co znamienne, grupa bliskich nam osób oraz tych, z którymi komunikujemy się i wchodzimy w relacje rośnie wraz z gronem znajomych naszych dzieci, ich przyjaciółmi, partnerami, współpracownikami, etc. Stąd wynikają wyjątkowe kompetencje interpersonalne rodziców i dzieci dużych rodzin.

Cechą wyróżniającą nas jest elastyczność. Wykształcamy ją w sobie automatycznie, gdyż warunkuje ona nasze codzienne wypełnianie zadań rodzicielskich, wychowawczych oraz zabezpieczanie każdego aspektu życia domowego.

To jest niezwykle ważne, by rozumieć i pamiętać, że nasza duża rodzina jest rodziną w długofalowej perspektywie, a nasze doświadczenie – unikalne.

Przez kryzys do stabilności

Wielość relacji, interakcji i współistnienie różnych etapów – stanowi o specyfice dużej rodziny. Ta intensywność w naturalny sposób implikuje częstsze kryzysy. Jesteśmy nimi potencjalnie bardziej obciążeni, choćby szukając adekwatnych rozwiązań bieżących sytuacji. Dlatego istotne jest, by dać sobie prawo i przestrzeń do przeżywania kryzysów. Musimy też być bardzo czujni wobec samych siebie, by zapewnić sobie szczególną czułość w tym obszarze, co będzie dla nas wsparciem w adaptacyjnym i twórczym przeżywaniu kryzysu.



Intensywność i wielość emocji, relacji i zdarzeń sprawia, że dla dużych rodzin cenna jest stabilność. Oczekujemy jej w okolicznościach zewnętrznych, w domowej rutynie, a także w rozwiązaniach systemowych. To oparcie zapewnia nam np. infrastruktura – przychodnia, szkoła, plac zabaw, ścieżka rowerowa, bezpieczne krawężniki, ale także dostępność usług społecznych.

Również charakter programów społecznych ma dla nas istotne znaczenie: oferta powinna być możliwie prosta, by nie angażowała naszych zasobów czasowych. Doceniamy powszechne programy celowe, np. rozwiązaniem, które spotkało się z dużym uznaniem rodzin był bon turystyczny.

Należy pamiętać, że w kryzysie gospodarczym, w nagłych wyzwaniach społecznych (np. pandemia), jako grupa społeczna jesteśmy szczególnie zagrożeni. Dlatego nie jest przypadkowe to, że właśnie my występujemy z oczekiwaniami (a czasem także z propozycjami) rozwiązań systemowych.

Mamy prawo głosu w określaniu potrzeb dużych rodzin, ale też potrzeb rodzin jako grupy społecznej.

Adresaci i inicjatorzy usług społecznych

Dynamika dużych rodzin jest taka, że wychowując dzieci w modelu sekwencyjnym pozostajemy przez dłuższy czas (np. 20 lat) beneficjentami programów dedykowanych małym dzieciom, równoległe np. przeżywając zakładanie rodzin przez nasze dorosłe dzieci.

Warto weryfikować, czy i z jakich programów społecznych oferowanych przez rozmaite instytucje, Ośrodki Pomocy Społecznej czy organizacje możemy korzystać. Tu warto pamiętać, że wstyd jest złym doradcą, a my możemy albo utrzymywać stereotypy, albo je przełamywać. System społeczny funkcjonuje po to, aby wspierać rodziny np. w kryzysie utraty pracy, chorobie, śmierci bliskiej osoby. System nie jest idealny, ale zgłaszając uwagi, udrażniając i usprawniając już istniejące narzędzia – przyczyniamy się do poprawy jakości oferowanych usług społecznych i życia przyszłych pokoleń, w tym naszych dzieci.

W tym kontekście pozytywnym zjawiskiem jest, że coraz częściej rozumiemy i korzystamy z profesjonalnej oferty skierowanej dla nas przez samorządy, instytucje czy inne organizacje, typu: specjalistyczne poradnictwo, oferta edukacyjna, infrastruktura społeczna czy lokalne inicjatywy.

Jako adresaci i beneficjenci różnorodnych programów społecznych współpracujemy w sobie łatwość rozpoznawania i weryfikacji ofert pod względem racjonalności, użyteczności i dostępności.

Gdzie szukać wsparcia?

Dzisiaj świadomy rodzic to taki, który buduje świadomie swoją sieć lokalnego wsparcia; który wie, że system społeczny funkcjonuje po to, aby z niego korzystać.

Związek Dużych Rodzin jest przykładem tego, jak można w świadomy sposób budować sieć inicjatyw, uzupełniając wachlarz lokalnych ofert; jak korzystać ze wsparcia instytucji finansujących projekty dla rodzin oraz jak uczestniczyć w życiu społecznym, tworząc przestrzeń dialogu i dając wsparcie innym.

PAMIĘTAJ, ŻE:

Organizacja społeczna działająca w obszarze rodziny jest jednym z wielu miejsc, gdzie rodzina może otrzymać wsparcie, pomoc, poczucie zrozumienia i wspólnoty oraz przestrzeń na inicjatywy w zakresie usług i narzędzi społecznych dedykowanych dla środowiska rodzin.

Naturalne rzecznictwo

Suma doświadczeń, kompetencji, elastyczności – nie tylko wyróżnia nas jako rodziny na gruncie lokalnym, edukacyjnym czy społecznym. To doświadczenie rodzi motywację i uzasadnia naszą reprezentatywną postawę – jako społecznych ambasadorów szeroko rozumianego środowiska rodzin.


Jesteśmy więc naturalnymi rzecznikami interesów rodzin, szczególnie tych w słabszej kondycji czy wyjątkowej sytuacji. Nasza siła i wytrwałość pozwala osiągać cele bądź je uświadamiać: władzy, samorządom, społeczeństwu czy konkretnemu środowisku.

Potrafimy – i skutecznie to realizujemy – występować jako rzecznicy całych grup czy środowisk. Naszą mocną stroną jest umiejętność rozpoznawania problemów i determinacja w realizowaniu celów złożonych – osób, rodzin czy grup.

Stąd wynika nasz społeczny mandat, by uświadamiać, reprezentować i występować w obronie interesów wszystkich rodzin, a w szczególności rodzin wielodzietnych, wielopokoleniowych i tych przeżywających wyzwania.



Judyta Kruk — politolog doświadczony w pracy z rodzinami, rzecznik Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus”, koordynatorka projektu Certyfikacja Strategii Polityki Prorodzinnej ZDR 3 Plus, ekspert telefonu zaufania Linia 3 Plus, mediatorka, prowadząca grupy wsparcia dla mam karmiących, współautorka inicjatywy Tu Mamy! na rzecz wsparcia kobiet i ich rodzin, żona, matka 6 dzieci.



**„Rodzina jest rzeczywistością,
w której czuję się mocno osadzona
– zarówno ta, z której pochodzę,
jak i ta, którą współtworzę.
Otula mnie, chroni, daje siły
witalne. Utwierdza mnie w mojej
tożsamości, pozwala przejrzeć
się w moich bliskich. To jedyna stała
w moim życiu. Zmieniam miejsca
zamieszkania, stanowiska pracy,
obszary zainteresowań,
a nawet przyzwyczajenia i poglądy.
Ale rodzina to moje stałe miejsce na
ziemi”**

Lilianna Sicińska

Koordynatorka Działalności Społecznej ZDR 3 Plus

Związek Dużych Rodzin – kim jesteśmy?

Oprac. Elżbieta Woźniak-Łojczuk

Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus” wyrastał z poczucia wartości dużej rodziny oraz ze sprzeciwu wobec niesprawiedliwego traktowania rodzin, zwłaszcza rodzin wielodzietnych, przez polski system prawny. Stowarzyszenie powstało jako spontaniczny ruch rodziców troszczących się o dobro polskich rodzin.

Powstał z marzeń o tym, aby duże rodziny były doceniane, postrzegane jako soczewka społeczeństwa, a dyskurs społeczny nie opisywał ich wyłącznie w kontekście pomocy socjalnej.

Dziś Związek Dużych Rodzin 3 Plus to prężnie działająca ogólnopolska organizacja, która świętuje w tym roku 15-lecie swojego istnienia.

Przez te wszystkie lata obserwowaliśmy, jak zmienia się wizerunek rodzin, jak tworzy się nowa kultura rodzinności, a nade wszystko – jak postępują procesy demograficzne, które zawsze były dla nas szczególnie ważne. Realizujemy jako organizacja wiele działań: kreujemy pozytywny wizerunek dużych rodzin, aktywizujemy rodziny oraz promujemy rozwiązania w sferze polityki rodzinnej.

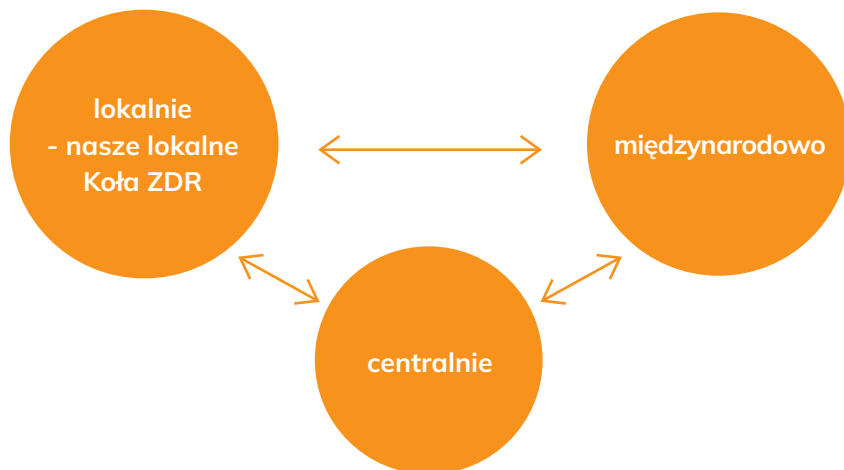
Możemy dziś śmiało powiedzieć, że część naszych marzeń, przedstawianych jako postulaty, udało się zrealizować. Wciąż jednak chcemy pokazywać duże rodziny, ich potencjał oraz ogromną rolę w rozwoju społecznym, gospodarczym i ekonomicznym państwa.

ZDR 3 Plus w liczbach:

8541 członków ~40 tys. osób
ponad 100 Kół w całej Polsce
4 Oddziały

ZDR3+ to największa organizacja rodzinna w Polsce!

Obszary naszych działań



Nasze sukcesy

Urlop macierzyński	Bon opiekuńczy	Mama 4+
<p>Postulowaliśmy wydłużenie urlopu macierzyńskiego.</p> <p>W 2013 roku weszła w życie Ustawa realizująca naszą propozycję umożliwienia wydłużenia urlopu macierzyńskiego z 6 do 12 miesięcy.</p>	<p>W odpowiedzi na potrzeby społeczne stworzyliśmy naszą ofertę wsparcia rodzin w wychowaniu dzieci. W 2014 roku w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej zaprezentowaliśmy propozycję bonu wychowawczego w wysokości 500 zł na dziecko. Dziś wszyscy rodzice mogą korzystać ze świadczenia 500+.</p>	<p>Przez wiele lat zwracaliśmy uwagę na wartość pracy matek wychowujących dzieci. Bardzo niesprawiedliwe było dotąd to, że matka, która wychowała co najmniej 4 dzieci, pozostawała bez emerytury, chociaż pracowała w domu. Efektem naszych działań było wprowadzenie ustawy Mama 4+ na początku 2019 roku.</p>

Nasze działania



Dlaczego warto dołączyć do Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus”?

- powiększysz grono przyjaciół mających przynajmniej troje dzieci
- weźmiesz udział w specjalistycznych szkoleniach
- Twoje dzieci będą mogły skorzystać z warsztatów i programu stypendialnego
- raz w roku dostaniesz zaproszenie na Zjazd Dużych Rodzin
- poczujesz, że uczestniczysz i działasz w większej sprawie
- możesz liczyć na wsparcie przy realizacji działań dla rodzin w swojej okolicy
- wesprzemy Cię w trudnościach psychologicznych, prawnych, administracyjnych
- w trudnej sytuacji możemy udzielić Ci wsparcia materialnego
- ułatwimy Ci wymianę informacji z rodzinami z Twojej okolicy
- zainteresujemy się Twoją okolicą i potencjalnymi lokalnymi partnerami do programu Karta Dużej Rodziny
- Twoja rodzina dołączy do wielkiej, radosnej społeczności

Kto może zapisać się do Związku?

- rodzice, którzy kiedykolwiek wychowali lub wychowują troje lub większą liczbę dzieci
- pełnoletnie osoby z dużych rodzin
- każdy, kto jest sympatykiem dużych rodzin i popiera postulaty naszego stowarzyszenia (jako członek wspierający)



Elżbieta Woźniak-Łojczuk — Wielomatka, magister filologii polskiej oraz dziennikarstwa i komunikacji społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego. Kreatorka nowych marek. Start-upowe inspiracje czerpie z wnikliwej obserwacji codzienności macierzyńskiej. Słucha, analizuje, wymyśla i opisuje. Jej mottem życiowym są słowa JP II: „Wymagajcie od siebie, choćby inni od was nie wymagali”.



Danuta Rzęsa

wielkopolskie, lubuskie, zachodnio-pomorskie, pomorskie
 danuta.rzasa@3plus.pl



Sylwia Skóra

łódzkie, kujawsko-pomorskie, warmińsko-mazurskie, mazowieckie
 sylwia.skora@3plus.pl



Lilianna Sicińska

dolnośląskie, opolskie, śląskie, świętokrzyskie
 lilianna.sicinska@3plus.pl



Bożena Pietras

lubelskie, małopolskie, podlaskie, podkarpackie
 bozena.pietras@3plus.pl

Chcesz działać razem z nami?

Chcesz założyć Koło ZDR 3 Plus w Twojej miejscowości?

Napisz: biuro@3plus.pl



**„Radości życia
rodzinnego
są najpiękniejsze
na świecie, a radość,
jakiej rodzice
doświadczają
na widok swych dzieci,
jest najświętsza”**

Johann Heinrich Pestalozzi

Karta Dużej Rodziny

Anna Tanowska

Karta Dużej Rodziny narzędziem w rękach dużych rodzin

Programy prorodzinne, które są realizowane w Polsce przez podmioty na szczeblach państwowym, regionalnym oraz lokalnym, mają na celu promowanie pozytywnego wizerunku rodziny. W dobie problemów demograficznych, z jakimi boryka się nasze państwo, istnieje także pilna potrzeba promowania idei posiadania dużej rodziny. Jednym z narzędzi wspomagających to przedsięwzięcie jest Karta Dużej Rodziny.

Idea

Historia Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” sięga 2006 roku; już rok później postulat wprowadzenia Karty Dużej Rodziny w Polsce stał się jednym z głównych celów Stowarzyszenia.

Polska była wówczas na szarym końcu Europy w rankingu wspierania rodzin wielodzietnych i szanse na wprowadzenie rozwiązania, jakim była ogólnopolska Karta Dużej Rodziny – były niewielkie. Związek rozpoczął więc popularyzację idei Karty na szczeblu lokalnym, w miastach i gminach, przeprowadzając w tym celu cykl konferencji. Pomysł okazał się trafny i już w początkach 2008 roku pierwsze samorządy zaczęły wprowadzać swoje lokalne karty dużych rodzin. W 2010 roku udało się zorganizować pierwszą ogólnopolską konferencję dotyczącą KDR. Pięć lat później – ponad 300 miast i gmin wprowadziło ten rodzaj wsparcia dla dużych rodzin pod różnymi nazwami lokalnych programów. Wreszcie ideą zainteresował się rząd, a ówczesny Prezydent Polski Bronisław Komorowski podczas I Zjazdu Dużych Rodzin w Grodzisku Mazowieckim (2013) powiedział „TAK” dla ogólnopolskiej KDR i zapowiedział jej wprowadzenie.

Rok trwały przygotowania, aż 16 czerwca 2014 roku na mocy rozporządzenia Rady Ministrów startuje Ogólnopolska Karta Dużej Rodziny.

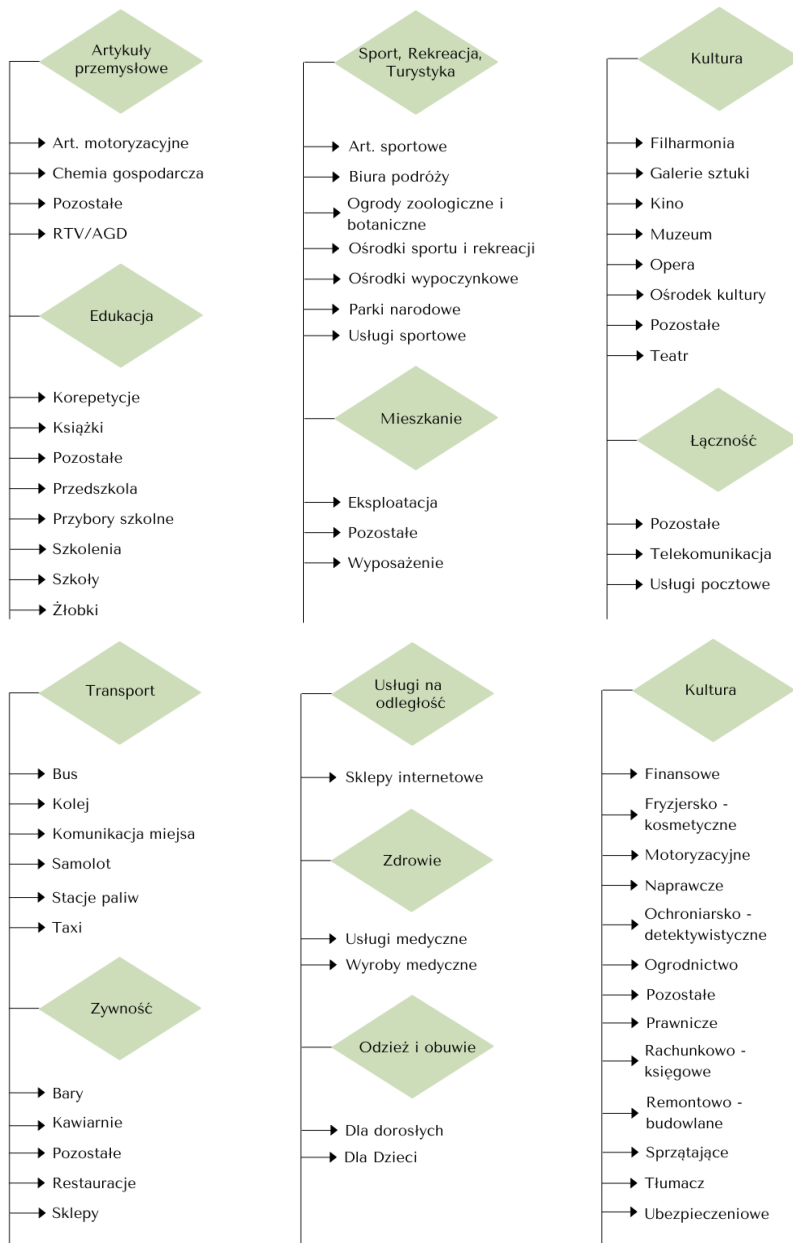


Rozwój programu

Na początku 2015 roku w życie wchodzi Ustawa o Karcie Dużej Rodziny i rozpoczyna się pozyskiwanie partnerów do programu. Zajmują się tym wojewodowie. Przez pierwsze dwa lata do programu przystąpiło ponad 1200 podmiotów. Prace toczyły się w niezbyt zadowalającym tempie, dlatego zdecydowano o rozpisaniu konkursu na pozyskiwanie partnerów do Karty Dużej Rodziny. Pierwszy konkurs, ogłoszony w 2017 roku (jak i trzy kolejne 2018-2019, 2020-2021, 2022-2023), wygrał Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus” – byliśmy (i pozostajemy) bezkonkurencyjni! Znamy specyfikę funkcjonowania dużej rodziny oraz wiemy z czym mierzy się ona w kontekście dysponowania budżetem. Jako stowarzyszenie działamy w obronie interesów rodziny. Naszych członków, sympatyków i ekspertów, którzy z nami współpracują, można znaleźć w każdym zakątku Polski. W każdym województwie mamy nasze koła. To wszystko pozwala nam w efektywny sposób łączyć interesy dużych rodzin (klientów) i przedsiębiorców, a tym samym – z roku na rok rozbudowywać ofertę programu KDR.

Od tej chwili partnerów przybywa w zawrotnym tempie. W pierwszej edycji konkursu pozyskaliśmy 1800 nowych podmiotów, które zechciały honorować KDR. W kolejnych – odpowiednio 4333 i 3939. Aktualnie trwa czwarta edycja konkursu – chyba najbardziej wymagająca, jak do tej pory.

Działamy na terenie całej Polski, w 16 województwach i pozyskujemy partnerów prowadzących działalność w 12 kategoriach branżowych:



Karta Dużej Rodziny to narzędzie ułatwiające codzienne funkcjonowanie rodzin, dzięki któremu rachunki za zakupy i usługi, szczególnie te związane z wychowaniem dzieci – są mniej bolesne. Trudno oczekiwać spektakularnych oszczędności, ale w budżecie domowym liczy się przecież każdy grosz.

KDR od kulis

Trzeba wiedzieć, że Karta Dużej Rodziny to nie tylko ministerstwo w Warszawie czy urzędnicy w okienkach instytucji gminnych. To przede wszystkim negocjatorzy – nasi ludzie w terenie, którzy dzwonią, jeżdżą, namawiają, negocjują, tym samym poszerzając każdego dnia listę partnerów honorujących KDR. W 95% są to wielodzietne matki, które rozumieją ideę programu, ale też znają specyfikę dużych rodzin. Pozostałe 5% to wielodzietni ojcowie lub osoby, które same pochodzą z dużych rodzin. Oni też wiedzą, jak ważne jest wspieranie i docenianie wkładu, jaki duże rodziny wnoszą w społeczeństwo, decydując się na wychowanie większej liczby dzieci.

Negocjatorów mamy kilkunastu. Są to osoby młodsze i starsze, małżeństwa, dwa pokolenia (matka + córka), osoby bardzo aktywne społecznie w swoich regionach. Wszyscy rozumieją, jak ważne jest, by doceniać duże rodziny, dając im poczucie, że społeczeństwo docenia ich rodzicielstwo. Praca negocjatora to wiele rozmów każdego dnia: wyjaśniania, odpowiadania na pytania, rozwiązywania problemów formalnych i technicznych. To także słuchanie, zrozumienie, docenienie oferty przedsiębiorcy czy instytucji. Czasem okazuje się, że motywacją do przystąpienia do programu jest również posiadanie KDR – przez przedsiębiorcę czy menadżera. Ale to także odbijanie się od ściany, przysłowiowe całowanie klamki czy rzucanie grochem o ścianę, frustracja i niemoc. Za każdym razem, gdy grono partnerów honorujących KDR powiększają kolejne firmy, instytucje czy organizacje – pojawia się satysfakcja. Wszyscy wtedy mamy poczucie, że to, co robimy – ma znaczenie, pomaga rodzinom i stanowi wkład w aktywne i odpowiedzialne budowanie mądrego społeczeństwa. Jeśli zastanawiacie się, jak wygląda proces pozyskania partnera do programu (a może sami prowadzicie firmę i też chcielibyście honorować KDR?), to w kolejnych punktach postaram się zaspokoić Waszą

ciekawość. Czy jest wiele formalności? Co można z tego mieć? Są opłaty? Ile trwa proces przystępowania do programu? Jak weryfikować kartę? Jakie są prawa i obowiązki partnera KDR? Na te i inne pyta odpowiedzi znajdziecie poniżej.

- **W jaki sposób można przystąpić do programu Karta Dużej Rodziny?**

Przystąpienie do programu KDR następuje w wyniku zawarcia umowy przez przedstawiciela firmy, instytucji czy organizacji z negocjatorem, upoważnionym do jej podpisania w imieniu ZDR3+. Dlatego najszybszym sposobem na zgłoszenie swojej firmy do partnerstwa w programie KDR jest kontakt z negocjatorem regionalnym. Numery telefonów i adresy e-mail negocjatorów z konkretnych województw można znaleźć tutaj. Można także zgłosić się wypełniając internetowy formularz w portalu EMPATIA.

- **Czy za przystąpienie do programu trzeba zapłacić?**

Zarówno samo przystąpienie, jak i obecność w programie jest bezpłatne.

- **Jakie są korzyści z przystąpienia do programu?**

Zwiększenie zainteresowania firmą, rozpoznawalności marki, napływ klientów poszukujących punktów oferujących zniżki na KDR. Po zawarciu umowy dane firmy oraz rodzaj udzielanej zniżki są publikowane na mapie Partnerów KDR na stronie MRiPS oraz w aplikacjach na telefony. W ten sposób informacja ta dociera do ponad miliona rodzin, posługujących się KDR. Po podpisaniu umowy Partnerzy otrzymują pakiet naklejek „Tu honorujemy Kartę Dużej Rodziny” oraz prawo posługiwania się tym znakiem (także w wersji cyfrowej). Uczestnictwo w propagowaniu i wspieraniu polityki rodzinnej oraz współtworzenie pierwszego tego typu ogólnopolskiego programu promującego. Partnerstwo w tym projekcie to świadoma realizacja zasad społecznej odpowiedzialności biznesu.

- **Czy koszt, jaki ponosi firma z tytułu udzielania zniżki na KDR, jest refundowany?**

Nie. Koszt przedsiębiorcy decydującego się na honorowanie KDR to jego dobra wola i chęć docenienia wysiłku, jaki duże rodziny wkładają

w wychowanie kolejnych pokoleń Polaków. Ministerstwo w żaden sposób nie partycypuje w refundowaniu zniżki udzielanej przez partnera.

- **Czy wysokość udzielanej zniżki jest narzucona odgórnie?**

Wysokość i rodzaj zniżki to dobra wola partnera, przy czym decyzja partnera musi być zatwierdzona przez Departament Rodziny MRiPS w procesie oceny formalnej i merytorycznej wniosku.

- **Na jak długi okres zawierana jest umowa?**

Umowa zawierana jest na czas nieokreślony lub na okres przynajmniej jednego roku, a każdej ze stron przysługuje prawo rozwiązania umowy z zachowaniem jednomiesięcznego okresu wypowiedzenia bądź dokonania zmian zapisów umowy poprzez jej aneksowanie.

- **Z kim zawieram umowę o partnerstwo w programie KDR?**

Związek Dużych Rodzin (ZDR3+) „Trzy Plus” jako podmiot wyłoniony w konkursie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej (MRiPS) na obsługę programu KDR, może zawierać umowy partnerskie w programie. Dlatego umowa zawierana jest pomiędzy ZDR „Trzy Plus” – realizującym zadanie powierzone przez MRiPS – a danym partnerem. W imieniu ZDR umowy podpisują negocjatorzy, którzy działają na mocy otrzymanych w tym celu upoważnień.

Partnerzy

Aktualnie w programie Karta Dużej Rodziny mamy prawie **12 000 podmiotów**, z ich oddziałami i placówkami to **ponad 30 000 miejsc honorujących KDR**. Są to firmy, instytucje i organizacje, a także osoby prowadzące działalność nierejestrowaną, mające ofertę skierowaną do indywidualnych odbiorców. Wiele z nich to przedsiębiorstwa rodzinne, często także prowadzone przez rodziny wielodzietne. Realizowanie przez firmy polityki społecznej odpowiedzialności biznesu w zakresie budowania polityki prorodzinnej pozwala na uświadomienie konieczności docenienia wartości, jaka płynie z posiadania licznej rodziny. Partnerzy Karty Dużej Rodziny to przedsiębiorstwa, które „dają od siebie”, dobrowolnie uwzględniając interes społeczny, jakim jest wspieranie rodzin wychowujących co najmniej troje dzieci.

W programie znajdziecie cały przekrój przedsiębiorców – od firm jednoosobowych przez mikro i małe przedsiębiorstwa, aż po dużych graczy na rynku. Partnerem może być każdy, kto chce razem ze Związkiem Dużych Rodzin „Trzy Plus” budować politykę prorodzinną i wspierać duże rodziny. Wiecie jak rozpoznać takie przedsiębiorstwa? Na drzwiach wejściowych, witrynie i/lub przy kasach, a także na witrynach internetowych – powinna znajdować się taka naklejka:

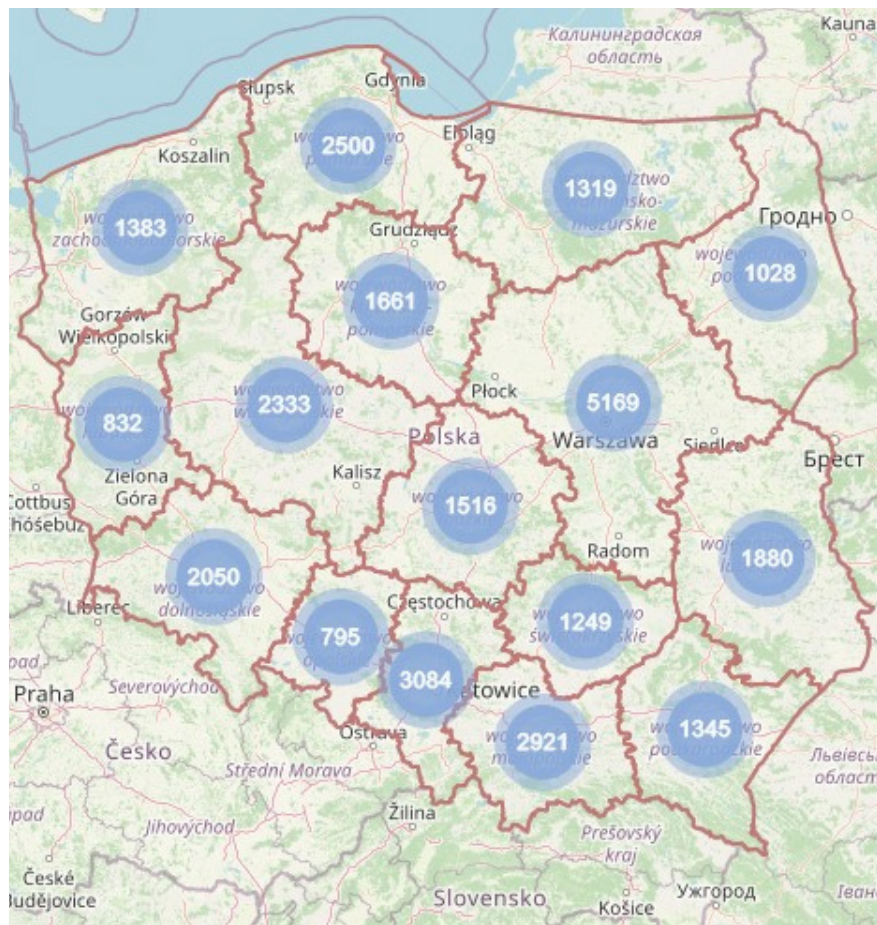


Zachęcam Was do zadawania pytań w sklepach i wszelkich innych miejscach, w których robicie zakupy, korzystacie z usług – czy sprzedawca czy firma honoruje KDR i czy udziela zniżek?

Doświadczenie pokazuje, że tacy przedsiębiorcy dzwonią później do biura KDR mówiąc: „Klienci pytają, czy mamy zniżki na Kartę Dużej Rodziny. Proszę mi powiedzieć, jak mogę zostać partnerem tego programu?”. Dlatego tak ważna jest wiedza, że sami użytkownicy Karty kształtują i propagują ten program wśród lokalnych przedsiębiorców, wywierając wpływ swoim zachowaniem jako konsumentów. A mają często wielokrotnie potrzeby jako konsumenci, dynamizują więc rynek pokazując, że KDR oznacza grono nowych klientów. Rodzicom dużych rodzin najczęściej brakuje czasu – dlatego kiedy znajdą sklep czy usługi, gdzie mogą skorzystać z KDR, bardzo często zostają ich stałymi i lojalnymi klientami. Zatem – korzyści rosną po obu stronach.

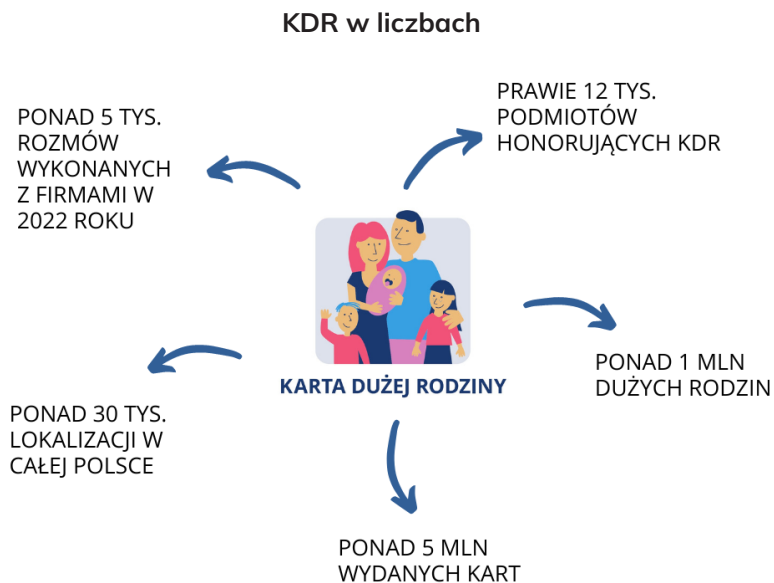
Dumni z rodziny!

Pierwszy e-book dla dużych rodzin




Mapka: Liczba partnerów KDR w poszczególnych województwach (stan na dzień 1.10.2022)

Źródło: <https://empatia.mpips.gov.pl/web/piu/kdr#>



Anna Tanowska (@zyciowe_love) — żona swojego męża i mama 3 dzieci. Kreatywna dusza w ciele introwertycznej wegetarianki. Uwielbia gotować i eksperymentować w kuchni opierając się na zdrowym żywieniu nie wymagającym godzin spędzonych w kuchni. Od ponad dwóch lat z pasją prowadzi przydomowy warzywniak. W Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” pracuje przy programie Karta Dużej Rodziny.



„Gdy byłam mała, patrzyłam na duże rodziny z podziwem. Potem marzyłam o tym, aby mieć na pewno dwójkę dzieci. Obecnie mamy trzy córki i decyzja o wielodzietności była jedną z najlepszych. Gdy patrzę na kontakt dziewczynek, słyszę ich śmiech, widzę, jakie uczucie jest między nimi, mimo różnych trudności — czuję wdzięczność.”

Maria Włodkowska
@julululu.pl

Komunikacja w parze

Wincenty Pipka

Jak widać już w samym tytule tkwi pułapka. Można go bowiem rozumieć jako zapowiedź tekstu o wymianie informacji między dwoma osobami, a można rozumieć jako komunikację we mgle (czytaj w oparach naszych niedopowiedzeń, osądów czy domysłów). A biorąc pod uwagę, że tematem ma być głównie komunikacja małżeńska, to można przyjąć, że obie interpretacje tytułu są trafione.

Cel

Trudności komunikacyjne nie są zresztą domeną tylko małżeństw czy rodzin, ale tam są najbardziej dotkliwie odczuwane. O ile w każdej innej konfiguracji możemy zadowolić się samym dobrze przeprowadzonym procesem komunikacji czyli wyartykułowaniem naszych potrzeb, o tyle w bliższych relacjach (małżeństwo, rodzina) nie możemy na tym poprzestać. Tu chodzi nie tylko o komunikowanie się, ale porozumiewanie. A to niestety nie zawsze jest tożsame.

Jak to wygląda w praktyce? Każdy z nas ma chyba doświadczenie jazdy samochodem na przednim fotelu pasażera, prawda? Ileż to razy dociskamy (zupełnie bez sensu) podłogę, syczymy: „hamuj”, czy wydajemy z siebie inne niekontrolowane komendy. Takie zachowania nasilają się w przypadkach, gdy kierowca prezentuje zupełnie odmienny od naszego styl jazdy, gdy jedziemy z nim pierwszy raz lub nie mamy zaufania do jego umiejętności. Pamiętam, że dość dużo czasu upłynęło, zanim moja żona w dłuższej podróży pozwoliła sobie spokojnie zasnąć w przekonaniu, że ze mną za kierownicą jest bezpieczna, a ja w zamian starałem się ostrożnie jechać, nie wykonując gwałtownych ruchów, by mogła odpocząć. Dodam, że dziś potrafi zasnąć w drodze na zakupy (ale to lata praktyki).

Od nowa

Dokładnie te same zjawiska występują w naszej codziennej komunikacji. W małżeństwach mamy zawsze odmiennie style i musimy bliżej się poznać, nabrać do siebie zaufania, wyczuwać swoje reakcje, po części



się przyzwyczajając, itd. Wówczas już po około 25 latach małżeństwa wszystko zaczyna się... od nowa (tak sobie żartuję, ale w komunikacji założenie, że już na pewno się rozumiemy – jest zabójcze dla relacji i o tym należy zawsze pamiętać).

Zatem pozostaje nam zadać tylko kilka pytań:

- Dlaczego żona/mąż nie słyszy tego, co mówię?
- Dlaczego mnie nie rozumie?
- Jak pomóc jej/jemu rozwiązać nasz problem?
- Dlaczego się kłócimy?
- Czego ona/on tak naprawdę chce?

Oczywiście pytań jest więcej, ale na użytek tego artykułu poprzestańmy na tych.

Domyślam się, że większość Czytelników już przekreśliła moje kompetencje przy tak postawionych pytaniach. I to paradoksalnie mnie cieszy. Ich konstrukcja jest bowiem o tyle wadliwa, że przerzuca już na wstępie odpowiedzialność na drugą osobę, więc trudno, aby prowadziła do rozwiązania jakiegokolwiek problemu. Założenie, że żona czy mąż mnie nie słyszy jest niczym innym jak ukrytym komunikatem typu „TY” mówiącym, że: „Ty mnie nie słuchasz” czyli w domyśle – to TY jesteś odpowiedzialna/odpowiedzialny za to, że się nie rozumiemy. I na nic się zda w tej sytuacji fałszywa troska zawarta w trzecim pytaniu: „Jak jej/jemu pomóc”. Równie dobrze moglibyśmy wyrazić troskę i współczucie: „Jest mi bardzo przykro i współczuję Ci, że przez Ciebie nasz związek się nie układa”. Prawda, że brzmi elegancko? A jednak nikt z nas nie przyjąłby takiego komunikatu. Raczej szybko stylem Igi Świątek, jakimś sprytnym bekhendem, dążyłby do tzw. przełamania.

Metody

Dlaczego więc zadałem takie pytania? Po to żeby wykazać, że prawie zawsze kierujemy się dobrymi intencjami, ale to nie wystarcza. W kolejnym kroku nasz lęk przed wzięciem odpowiedzialności każe nam szybko – już na etapie komunikacji – szukać winy poza nami. I teraz rozberzmy te pytania na czynniki pierwsze:

Dlaczego żona/mąż nie słyszy co mówię?

Co się kryje za tym pytaniem? Po pierwsze: to jej/jego wina, że się nie rozumiemy. Po drugie: ja nie muszę nic z tym robić. Po trzecie: moja potrzeba zrozumienia nie została zaspokojona. Po czwarte: skoro przyczyna jest poza mną, nic nie mogę z tym zrobić, więc nie mam co szukać w tej relacji.

Jest tam jeszcze parę ukrytych „ciekawostek”, ale niech to wystarczy.

Teraz pytanie: co możemy z tym zrobić? Czy faktycznie to czas na szukanie lepszego odbiorcy naszych komunikatów?

Tu muszę szybko zaprzeczyć, bo najczęstszą przyczyną tego, że czujemy się niewysłuchani – jest to, że sami nie słuchamy. W pierwszym kroku powinniśmy więc wsłuchać się w drugiego człowieka. Dać mu uwagę w komunikacji poprzez patrzenie w oczy, siadanie naprzeciwko i dawanie sygnałów, że jest dla nas ważny. W jaki sposób to podkreślać? Dosyć prosto – tu uwaga będzie trudne słowo – poprzez parafrazę.



Parafraza

Polega ona najprościej mówiąc na tym, że po wypowiedzi drugiej osoby zamiast staropolskiego „hmmm...” czy „yyyyy...”, staramy się tak odtworzyć jej wypowiedź, by zachować jej sens. Wygląda to mniej więcej w ten sposób, że gdy ktoś mówi: „Gdzie dwóch się bije tam trzeci korzysta”, to my możemy sparafrazować: „Usłyszałem, że powiedziałaś: Gdzie dwóch się bije tam korzysta dentysta”. Po co to robimy? Ano po to aby upewnić się czy dobrze zrozumieliśmy, dać dowód, że uważnie słuchamy i oczywiście podtrzymać naszą komunikację na właściwym i rozumiałym poziomie. I w tym momencie dajemy też drugiej stronie możliwość wyprowadzenia nas z błędu, dopowiedzenia czegoś oraz poczucia satysfakcji, że jest uważnie słuchana.

Bajecznie to brzmi, prawda? Scena, jak z pierwszego miesiąca narzeczeństwa lub brazylijskiego serialu.

Klaryfikacja

Nie zawsze jest jednak aż tak różowo. Czasami jedna ze stron ma ponadprzeciętnie rozbudowaną potrzebę werbalnej ekspresji swojej bogatej osobowości. W skrócie: gada jak najęta. I co może zrobić druga strona, której receptory są narażone na brak możliwości przyswojenia takiego bogactwa treści.

Tu w sukurs przychodzi nam inna technika komunikacyjna, którą warto regularnie stosować – uwaga drugie trudne słowo: klaryfikacja.

Prawdę mówiąc, pewnie wielu z nas stosuje ją już teraz, ale niekoniecznie zdaje sobie sprawę, jak się ładnie nazywa. Jej celem jest wyłapanie z często rozbudowanej wypowiedzi właściwego sensu – jak to się mówi – słów kluczowych. Może to zatem wyglądać tak: „Jeśli dobrze zrozumiałem, chcesz powiedzieć, że....?”

W każdym razie, jak sama nazwa wskazuje, chodzi o wyjaśnienie całego komunikatu. Podobnie jak w przypadku parafrazy zależy nam na tym, aby rozwiać wątpliwości co do tego, czy dobrze się rozumiemy; dać sygnał, że nie tylko uważnie słuchamy, ale zależy nam na pełnym zrozumieniu; oczywiście chcemy w ten sposób też pokazać, jak bardzo zależy nam na tej drugiej osobie.

Typy pytań

Przy klaryfikacji możemy sięgnąć też nieco głębiej do naszego „komunikacyjnego kuferka”, w którym mamy do dyspozycji zestaw chirurgicznie precyzyjnych pytań, które pomogą nam w tej operacji. Są to:

- pytania zamknięte typu: Czy...? Który...?
- pytania otwarte typu: Jak...? Kto...? Gdzie...? Kiedy...?
- pytania sugerujące (UWAGA!) typu: Chcesz z pewnością pojechać ze mną na wyprzedaż?

Jak widać, pytania sugerujące są już dla bardziej wyrobionych uczestników komunikacji, pytania sugerujące są już dla bardziej wyrobionych uczestników komunikacji.



Wspomniane wyżej techniki mają otworzyć nam uszy – na drugą osobę, ale też na siebie. Jest nam to potrzebne dlatego, że u bram naszego mózgu komunikacyjnego stoją emocje. I tego nie można nigdy zlekceważyć. Mogą być naszym sprzymierzeńcem, albo śmiertelnym wrogiem.

Potrzeby

Zatem jeśli już zdjęliśmy z drugiej osoby jednostkową odpowiedzialność za nasze porozumiewanie się, zaczęliśmy jej słuchać, to musimy też wsłuchać się w siebie (bądź swoje emocje), które są często sygnałami wysyłanymi przez nasze potrzeby. To bardzo ważne w kontekście drugiego pytania:

Dlaczego mnie nie rozumie?

Częstym błędem popełnianym w małżeństwie jest założenie, że skoro jest żoną/mężem to musi się domyślić, czego ja potrzebuję. Nic bardziej mylnego. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy przychodzimy do sklepu, stajemy przed ekspedientką – którą zresztą znamy od iluś lat, bo zawsze tam kupujemy – i... czekamy, aż się domyśli. No jest szansa, że z pieczywem trafi, ale skąd może wiedzieć, że np. masło nam się skończyło?

I właśnie na tym to polega, żeby jasno komunikować ► czego w danej chwili nam potrzeba ► czy druga osoba może tę potrzebę zaspokoić ► czy nie stoi ona w sprzeczności z jej potrzebami ► i w końcu czy ta potrzeba jest dobra dla nas obojga, czyli czy możemy uznać, że jest naszą wspólną potrzebą.

Widać więc wyraźnie, że brak komunikowania swoich potrzeb leży u podstaw obwiniania drugiej osoby o niezrozumienie, a co więcej, prowadzi do tego, że ta osoba nie ma możliwości zaspokojenia tych potrzeby, nawet gdyby chciała. I nieszczęście gotowe.

Uczucia

W tym miejscu warto wrócić do tej swego rodzaju forpoczty potrzeb, czyli uczuć. Lista uczuć jest naprawdę długa i aż dziw bierze, że ludzie

wybierają sobie do użytku małżeńskiego z reguły bardzo skromny zestaw typu: gniew, radość, zadowolenie, zazdrość, tęsknota...

Często wynika to niestety z nieznamomości uczuć lub braku umiejętności przeżywania ich lub – jak to się mówi – spotykania się z nimi. A szkoda.

Jeśli ktoś oglądał film „Incepcja”, to może łatwiej wyobrazić sobie, co wyprawia się czasami w sferze uczuć. Jest tam tyle warstw, że czasami naprawdę można się pogubić i to, że awantura o brudne naczynia w zlewie tak naprawdę oznacza tęsknotę za przytuleniem przez męża – wcale nie jest rzadkim zjawiskiem. Choć oczywiście bardzo trudnym do rozkodowania.

Ale tak już jest, że małżeństwo codziennie zmienia się w inny escape room ze zmiennymi szyframi. Łatwo nie jest, ale ile przy tym adrenaliny, satysfakcji i zabawy? Różnica polega tylko na tym, że o ile w realnym escape roomie kierowanie się logiką jest niezbędne, o tyle w komunikacji małżeńskiej logiczne jest tylko to, aby zamienić się w słuch i... wyłapywać, nazywać emocje. Być uważnym na drugiego człowieka.



Escape
room

I tak płynnie przechodzimy do kolejnego pytania:

Zmiana

Jak pomóc jej/jemu rozwiązać nasz problem?

Tu mam na podorędziu prawdziwą historię. Pewien uczestnik warsztatów na temat komunikacji, które miałem okazję prowadzić, podzielił się ze mną w przerwie swoją autentyczną troską o żonę. Powiedział mniej więcej tak: „Moja żona jest wspaniałą kobietą. Bardzo ją kocham. Zresztą wszyscy znajomi ją uwielbiają. Nie pozwoliłbym złego słowa na nią powiedzieć. A w naszym związku kompletnie się nie układa. Nie wiem, co z nią jest nie tak?”

Myszę, że choć jego troska z pewnością nie była udawana i jak widać chciałby jej pozostawić ogromne (żeby nie powiedzieć całe) pole do pracy nad ich relacją, to dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że nic z tego nie będzie. Co więcej, nie nabrałem przekonania, że problem jest po jej stronie lub ewentualnie tylko po jej stronie.

O sztuce słuchania nie ma już co więcej pisać, ale w tym miejscu warto odnieść się i rozważyć komunikaty typu „TY” lub „JA”. Pierwszy nazwałbym gwoździem do trumny naszej relacji (no, może poza komunikatem „Ty zawsze pięknie wyglądasz”), a drugi otwieraczem wietrzącym naszą relację z zakonserwowanych złych emocji. Porównajmy dwa proste pytania: „Czego Ty chcesz?” vs „W czym mogę Ci pomóc?” i chyba wszystko jasne. W drugiej wersji biorę na siebie odpowiedzialność, jestem dla Ciebie, zależy mi na Tobie, itd. Na upartego można by stwierdzić, że w obu pytaniach chodzi o to samo, ale mówią zupełnie co innego. Taką to fikuśną i przewrotną potrafi być komunikacja.

Zamienianie gdzie tylko się da komunikatów „TY”, które niestety stosujemy w zdecydowanie częściej, na komunikat „JA” może dać nowe otwarcie w naszej relacji. Gdy jeszcze do tego dorzucimy odrobinę emocji, np.: „Martwię się o Ciebie, czy mogę Ci jakoś pomóc?” to zaczynamy pisać rozdział, którego z pewnością nie powstydziliby się Hans Christian Andersen.

FUO+2K

Czuję, że trochę popłynąłem, więc aby nie dawać argumentów uważającym, że kompletnie dezawuuje logikę, czuję się w obowiązku wspomnieć o jeszcze jednej bardzo dobrej metodzie wykorzystywanej w komunikacji, a mianowicie – i znów będzie taki wymyślny zwrot – FUO+2K. (Czasami podejrzewam, że psychologowie wymyślają takie różne nazwy po to, aby ich informatycy poważnie traktowali). Spróbujmy więc rozkodować ten szyfr:

F – Fakt

U – Ustosunkowanie

O – Oczekiwanie

K – Konkret

K – Kontrakt



Przejdźmy teraz krok po kroku tę metodę, która jest bardzo pomocna w rozwiązywaniu różnych sytuacji dnia codziennego. Na niewyrzucone śmieci z kuchennego pojemnika możemy zareagować na różne sposoby, np.: „Ty nigdy nie dbasz o porządek”, „Widać, jak Cię Mamusia wychowała”, „I potem dziwić się dzieciom, że nie sprzątają” (to takie łagodniejsze przykłady z klasyki literatury). Żeby jednak nie być takim pospolitym można sięgnąć po metodę FUO+2K. Wówczas może to wyglądać tak:

F – Nie wyrzuciłeś śmieci. (fakt)

U – Irytuje mnie to. (ustosunkowanie)

O – Chciałabym żebyś wyrzucił śmieci. (oczekiwanie)

K – Proszę, żebyś to zrobił przed Bożym Narodzeniem. (konkret)

K – Czy możemy się tak umówić? (kontrakt)

(F) Prawda, że niewiele jest odkrywczego w tej metodzie? Jak to jednak zwykle bywa – diabeł tkwi w szczegółach. Jeśli zamiast oceniania, uogólniania („Ty nigdy...”) rzucimy suchy fakt, to ograniczamy pole manewru do dyskusji czy wręcz kłótni.

(U) W drugim kroku mówimy, co nam ten fakt robi i z tym też trudno polemizować.

(O) Potem nazywamy naszą potrzebę, żeby sprawy tak nie zostawić.

(K) Co więcej, konkretyzujemy ją, aby nie uleciała nam na niezawodnym w takich sytuacjach „zaraz” czy „postaram się”

(K) I wreszcie na koniec upewniamy się, że cała ta przemyślna strategia ma szansę powodzenia u naszego rozmówcy, czy cały proces musimy rozpocząć od początku.

Ta metoda nie jest żadnym zaklęciem i nie należy się spodziewać 100% skuteczności, ale z pewnością otwiera nas na dialog. I o ile w przypadku oceny „Ty nigdy...” czy „Ty zawsze...” mamy niemal 100% pewności, że nie rozwiążemy problemu, a ewentualnie naszą relację, to metoda FUO+2K daje nam zdecydowanie większe szanse na porozumienie.

Relacja

Po takim krótkim wykładzie w zasadzie możemy się już znów poczuć jak para narzeczonych czyli uznać, że wiemy już wszystko o dobrej relacji

i nic nas nie ruszy. Pięknie jest w takiej błogiej atmosferze zaparzyć sobie kawę, obejrzeć film, położyć się spać i... następnego dnia prawdopodobnie dojdzie znów do spięcia. Skąd to wiem? Z rachunku prawdopodobieństwa. A jeszcze bardziej z ludzkiej natury. I w ten sposób cumujemy przy pytaniu:

Dlaczego się kłócimy?

W dużej mierze odpowiedzieliśmy już na to pytanie na wstępie – mamy różne style, inaczej postrzegamy świat, mamy różne potrzeby, jesteśmy po prostu inni. Żeby się dopasować (najpierw trzeba tego chcieć), to trzeba się poznać wzajemnie, poznać siebie samego, drugą osobę. Do tego musimy otwierać przed sobą wzajemnie kolejne obszary siebie. To już są tzw. operacje na otwartym sercu. Im bliżej siebie jesteśmy, tym paradoksalnie łatwiej możemy się zranić. To oczywiste, że gdy stoję sto metrów od kogoś, nie jestem w stanie go dotknąć, ale gdy stoimy ramię w ramię, to tak samo wyprowadzony cios może okazać się nokautem. Dlatego pewnie sypią się czasami relacje ludzi, którzy przeżyli ze sobą wiele lat i – jak to się mówi – znają się jak łyse konie. Właśnie ta wiedza słabych punktów lub pogarda dla okazanego zaufania może się czasem okazać zabójcza.

Droga odkrywania

Wspomniane wyżej metody mają temu zapobiec. Często bywa tak, że kłócimy się o coś, bo jesteśmy przekonani, że się kompletnie nie zgadzamy, a w rzeczywistości wcale nie wiemy, czy się nie zgadzamy. Wystarczy, że mąż powie żonie, która właśnie założyła na wieczorne wyjście czarną sukienkę, że bardzo prosi o to, aby założyła czerwoną. Nieszczęście gotowe. Co rozumie żona? – „Uważa, że nie mam gustu”, „Zawsze chce postawić na swoim”, „Zupełnie już się nie liczę”, „A sam chodzi ubrany jak clown”. A co może chciał powiedzieć mąż? – „Podobasz mi się w czerwonej sukni, w której byłaś na studniówce i to wspaniale, że po 40. latach masz taką figurę, że jeszcze w nią wchodzisz”. To dlaczego tego nie powiedział? I dlaczego żona nie dopytała, tylko sama sobie udzieliła odpowiedzi? No chyba tylko po to, żeby się pokłócić – bo innego racjonalnego uzasadnienia nie ma.

Stąd zatem w tak wielu przypadkach kłócimy się dlatego, bo nie doprecyzowaliśmy, czy na pewno się nie zgadzamy. Gdybyśmy puścili w ruch parafrazę, klaryfikację, pytania itd. to mógłby być nasz najpiękniejszy wieczór! Ale oczywiście, ona/on woli się kłócić! Właśnie tak – kłócimy się, bo szwankuje komunikacja, nie rozumiemy się, nie rozumiemy swoich potrzeb i nie jesteśmy na siebie otwarci. I o ile droga do odkrycia: jakie są moje potrzeby? jakie najczęściej towarzyszą mi uczucia? – jest dość krótka, choć niełatwa, to odkrycie potrzeb i uczuć drugiej osoby to już jest poszukiwanie diamentów, żeby nie powiedzieć polowanie na yeti.

Sedno

Czego ona/on tak naprawdę chce?

Tu chętnie podparłbym się przykładem z dziedziny wędkarstwa. Aby nasza relacja była owocna, potrzebna jest przede wszystkim cierpliwość i zgoda na to, że możesz sobie założyć nos odmrozić, a nic nie ułowisz przez wiele dni. Widziałem wielu wędkarzy, którzy potrafią godzinami siedzieć w bezruchu (i oczywiście, żeby nie marnować czasu, to czasami jednocześnie myślą) aż coś złapią. Nigdy nie miałem okazji obserwować wędkarza, który wskakuje do wody i próbuje rybę nabić na haczyk. A w komunikacji i w relacjach właśnie bardzo często obserwuję odmienne zachowania. Ma być tu i teraz, bo jak nie... Tak mądrze potrafimy się zachować w „relacji” z rybą, a tak nierozsądnie w relacji z człowiekiem, choć w obu przypadkach skuteczność działań jest podobna.

Jeśli chcemy rozwijać relację, dobrze się komunikować, to musimy mieć najpierw cierpliwość jak rasowy wędkarz. Potem czas i nie wtedy, kiedy nam się chce, ale wtedy, kiedy konkretna ryba bierze, czyli raz będzie to rano, raz wieczorem, raz w nocy, czasem po śniadaniu, po obiedzie, po pracy, w sobotę, w kawiarni, itd. Ze znanstwem trzeba też dobrać przynętę, a gdy już złapie – to nie szarpać, tylko delikatnie podbierać. To cała sztuka! Musimy dobrze znać rybę, jej zwyczaje, upodobania. Wędkarze poświęcają wiele czasu, aby posiłkować tę wiedzę. Czy my z taką pasją podchodzimy do budowania relacji z drugim człowiekiem? Przykład wędkarski jest o tyle ułomny, że może sugerować próbę

Dumni z rodziny!

Pierwszy e-book dla dużych rodzin



manipulowania czy zniewolenia kogoś. Nic z tych rzeczy. Ograniczenie komuś wolności, narzucenie własnej woli kończy każdą cywilizowaną relację. Właśnie odstawianie siebie przed drugim człowiekiem to jest dowód dawania mu wolności. Zapraszamy go, ale dajemy możliwość, że z tego zaproszenia nie skorzysta. Gdy z kolei pytamy, to też musimy być przygotowani, że nie uzyskamy odpowiedzi, albo uzyskamy nie taką, której się spodziewaliśmy czy chcielibyśmy usłyszeć. To w takiej atmosferze wolności i cierpliwości można budować zaufanie i szacunek, a to są przesłanki dobrej relacji.

Z biegiem czasu przekonamy się jak wiele nas łączy. (I wcale nie jak u wspomnianych wędkarzy, którzy mówią: „Łączy nas żyłka”). Obszary naszych odrębnych „JA” z dnia na dzień będą coraz bardziej wspólne, aż na zewnątrz pozostanie tylko to, co konieczne dla zachowania odrębności lub zbędne dla naszego związku.

Zasada 7 minut i serwis autoryzowany

Mam nadzieję, że udało mi się Was przekonać, że warto doskonalić swoją komunikację i to, że nauczyliśmy się jakiegoś zestawu słów w podstawówce – nie wystarczy do budowania dobrych relacji.

Chciałbym jeszcze na koniec zachęcić Was do dwóch innych ważnych moim zdaniem rzeczy, które – gwarantuję – wyniosą Waszą relację na wyższy poziom.

Pierwsza to poświęcenia tylko dla żony/męża 7 minut dnia. Podkreślę, że z 24 godzin, czyli zostaną Wam jeszcze 1433 minuty w zapasie. Nie ma większego znaczenia, czy przez te 7 minut tylko będziecie na siebie patrzeć, rozmawiać, pić kawę czy układać puzzle. Ważne, że to czas tylko dla Was. Odpowiedź: „nie da się” jest fałszywa.


A druga ważna rzecz, to przynajmniej raz w roku trzeba zrobić przegląd relacji w jakimś „Autoryzowanym Serwisie”. Nie dopiero wtedy, gdy się psuje. Przeważnie wszystko jest ok., ale warto to wiedzieć. Zresztą, tym chętniej w takiej sytuacji się to robi. Pod pojęciem „Autoryzowany Serwis”

rozumiem jakieś godne zaufania źródła typu warsztaty z komunikacji w parach organizowane przez Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus”, ale niekoniecznie. Może to być jakakolwiek inna godna zaufania instytucja, której na sercu leży troska o dobre relacje małżeńskie i która umie pomóc, gdyby jakieś „usterki” się pojawiły.

I na koniec jeszcze dam taki komunikat typu JA: „Jest mi bardzo miło, że doczytałeś ten tekst do końca”.



Wincenty Pipka — dyrektor Działu Komunikacji ZDR 3 Plus, Koordynator programu Karta Dużej Rodziny. Psycholog, trener zajmujący się komunikacją w małżeństwie i w parach. Dziennikarz radiowy przez wiele lat związany z Programem I Polskiego Radia, także jako lektor serwisów informacyjnych; w latach 2008-2009 był dyrektorem tej stacji. Dyrektor także w Informacyjnej Agencji Radiowej. Mąż i ojciec 5 dzieci.



**„Rodzina jest drogą
pierwszą i z wielu
względów najważniejszą.
Jest drogą powszechną,
pozostając za każdym
razem drogą szczególną,
jedyną i niepowtarzalną,
tak jak niepowtarzalny
jest każdy człowiek”**

Jan Paweł II

Narzędzia przydatne w rodzinnym zarządzaniu

Katarzyna Malinowska

Jednym z największych wyzwań rodzin wielodzietnych jest zapanowanie nad chaosem wynikającym z faktu, iż każdy z domowników ma własne, nie zawsze zbieżne z innymi członkami rodziny potrzeby, oczekiwania i pomysły na codzienne funkcjonowanie.

Jak to pogodzić? Co robić, a czego unikać, by każdy z domowników czuł się potrzebny i akceptowany, a w domu zapanowała atmosfera zrozumienia i współpracy?

Jest na to kilka prostych sposobów. Trzy najsukuteczniejsze (zaczepnięte z metodyki pozytywnej dyscypliny) przedstawiam poniżej.

Rodzinne umowy

Podstawowym narzędziem walki z codziennym chaosem są **ustalenia i umowy**. Niby banalne, a nie zawsze oczywiste i proste. By **umowy rodzinne** były skuteczne, warto pamiętać o kilku kluczowych zasadach podczas ich tworzenia, a potem egzekwowania:

- Umowy powinny być ustalane wspólnie przez wszystkie osoby, których dana umowa dotyczy.

Czyli nie przychodzimy z gotową rozpiską domowych obowiązków, żeby oznajmić dzieciom, kto co będzie od dzisiaj robił, tylko tworzymy taką listę na bieżąco – wspólnie z nimi. Im bardziej zaangażujemy dzieci w tworzenie wspólnej umowy, tym większe są szanse na to, że domownicy wywiążą się z niej. Czyli: zamiast przedstawiać dzieciom gotową listę zadań do wykonania, usiądź z nimi, spiszcie wszystko, co jest do zrobienia w domu, a następnie zapytaj:

– „Jak podzielimy się tymi obowiązkami”?

Pamiętaj, by dać pierwszeństwo wypowiedzi dzieciom. Niech czują, że ich głos ma znaczenie i faktycznie bierzesz go pod uwagę. Niech ci przyświeca myśl, że dzieci wysłuchane chętniej wysłuchają drugiej strony.

Może się zdarzyć, że dzieci będą miały nierealne pomysły. Postaraj się w pierwszej kolejności wszystkie je przyjąć, zapisać (klasyczna burza mózgów), dopiero w kolejnym kroku wspólnie zastanówcie się, czy to, co zaproponowaliście, jest realne? Czy nikogo nie upokarza? czy jest pomocne w rozwiązywaniu wyzwania, z którym się mierzycie? Jeżeli propozycja spełnia wszystkie te kryteria – wpisz ją na listę rozwiązań.

Wracając do konstruowania umowy dotyczącej podziału domowych obowiązków: może się zdarzyć, że te łatwiejsze zadania domownicy przejmą, a trudne zostaną „niezaopiekowane”. Tworząc skuteczne umowy cały czas pamiętaj, by **wspólnie szukać rozwiązań**. Powiedz np.: – „Ok, mamy już załatwione śmieci, będzie je wynosić Ania, psa rano nakarmi Zuzia, Tosia rozłoży talerze na stole, Franek sprzątnie po śniadaniu, mama przygotuje główne danie, a tata kawę i kakao. Zostało: ładowanie zmywarki, odkurzanie, spacer z psem. Jak podzielimy te obowiązki?”

Podążaj w rozmowie za dziećmi, zadając im pytania otwarte. To sprawi, że dzieci nie będą się buntować, a spróbują znaleźć odpowiedź. Jeżeli nastąpi cisza lub padnie odpowiedź „nie wiem”, podaj swoje propozycje. Pamiętaj jednocześnie, że po wysłuchaniu dzieci masz prawo wyrazić swoje zdanie, nie ze wszystkim musisz się zgadzać zarówno Ty jak i pozostali domownicy. Szanujcie zdanie każdego i szukajcie rozwiązań, które zaakceptują wszyscy.

- Pomyśl o **ciekawej formie umowy** w trakcie jej tworzenia.

Pozostając przy temacie domowych obowiązków – zastanów się, jak ciekawie dokonać tego podziału. Może stworzyć koło obowiązków, albo loterię? Koło obowiązków polega na wypisaniu na wyciętym kole wszystkich domowych zadań, nałożeniu na to mniejszego koła z imionami domowników, następnie zakręceniu jednym kołem tak, by dopasować obowiązki do imion. Loteria natomiast polega na wrzucaniu karteczek z obowiązkami (które wypisujemy wspólnie z domownikami) do słoika/czapki/koszyczka, po czym domownicy kolejno losują obowiązki, które będą wykonywać przez najbliższy tydzień. Warto przy tym doprecyzować terminy – czyli zaznaczyć, kiedy dane obowiązki mają być wykonane. Te sposoby przyporządkują obowiązki losowo, niezależnie od woli i umiejętności

osób, które mają je wykonywać. Zanim podejmiesz takie próby, zastanów się, czy wszystkie dzieci są na tyle kompetentne, by wykonać wszystkie zadania. Tylko wtedy przedstawione wcześniej metody się sprawdzą. Jeżeli w Twojej rodzinie jest wyraźna różnica wieku między dziećmi, a maluchy nie mają jeszcze rozwiniętych wszystkich potrzebnych kompetencji, warto poszukać innych, równie ciekawych form przydzielania obowiązków tak, by każdy mógł wybrać coś dla siebie. Być może zauważysz, że młodsze dzieci (te w wieku przedszkolnym) chętniej będą brały na siebie obowiązki. Wynika to z faktu, że okres przedszkolny przypada na czas, kiedy dzieci budują swoje poczucie własnej wartości poprzez to, że są coraz bardziej kompetentne i samodzielne. Dlatego tak ważne jest to, by dawać im okazję do zaangażowania się we wspólne, domowe obowiązki.

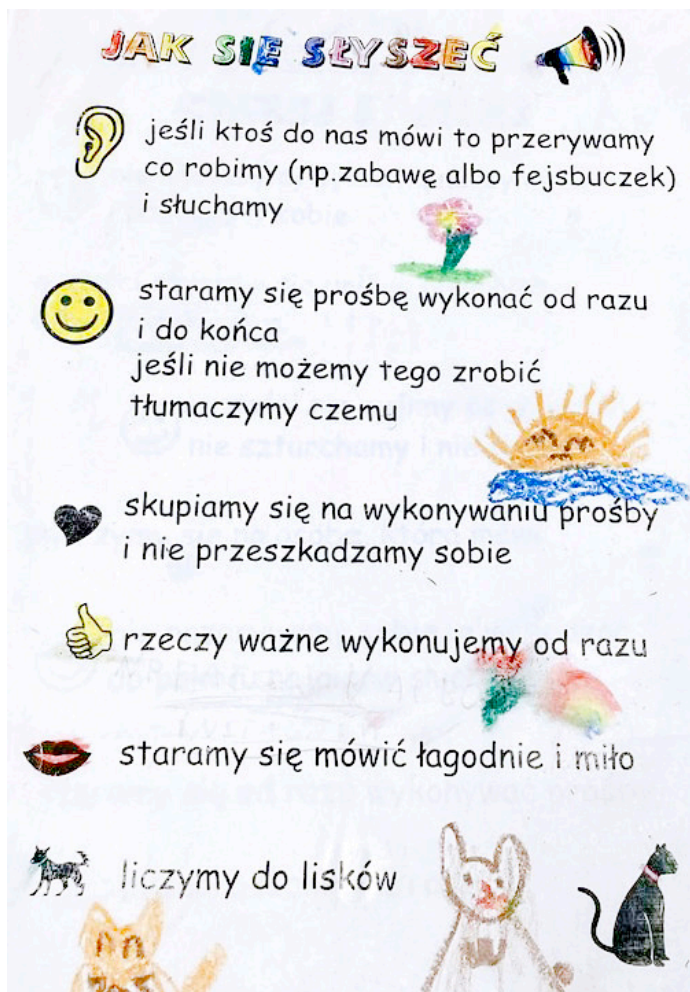
- Pamiętaj, by umowa przybrała **fizyczną formę** – ciekawa i kreatywna sprawdzi się lepiej.

Umowy słowne nie są tak skuteczne jak te, które zapiszemy – w jakiegokolwiek formie. Dziecko zawsze może powiedzieć, że ono się tak nie umawiało, lub że inaczej rozumiało treść umowy. Przedstawienie umowy w formie fizycznej wykluczy takie sytuacje. Przy młodszych dzieciach warto pomyśleć o obrazowej, graficznej formie umowy. Przy starszych dzieciach może to być klasyczna umowa. Zadbaj, by każdy (tak jak umie) podpisał się pod umową. Nada jej to powagi, a dzieci poczują się wyróżnione i docenione. Dla przykładu podaję końcowy efekt jednej z naszych rodzinnych umów. Jak widać – jest to praca zbiorowa. Przygotowujemy ją przez kilka dni po zakończeniu rozmowy. Mąż opracowuje na komputerze część merytoryczno-graficzną, a córki uzupełniają umowę swoimi rysunkami. Może się zdarzyć, że jakaś część umowy będzie rozumiała wyłącznie dla domowników. Tak jak w przypadku naszego „liczenia do lisków” :) Jest to autorski pomysł mojej najmłodszej córki, która wymyśliła, że jak ktoś prosi kogoś o wykonanie jakiegoś zadania, to zamiast mówić: „Liczę do trzech!” Pyta: „Do ilu lisków mam policzyć, żebyś zdążył(a) to zrobić?” Fizyczna forma umowy jest ważna przynajmniej z trzech powodów:

- by uniknąć sytuacji, gdy dziecko mówi: „ale ja się tak nie umawiałem” ;)
- by móc odwołać się do umowy w sytuacji, gdy dziecko się z niej nie

wywiązuje: „czas wyprowadzić psa; zerknij proszę, czyja dziś kolej na poranny spacer z psem?”

- by to nasza wspólna umowa była „szefem” – kiedy to nie Ty jako rodzic każesz dziecku wyprowadzić psa, lecz wynika to z waszej wspólnej umowy, to ewentualny bunt nie będzie skierowany przeciwko Tobie.



- Pamiętaj, że **umowa dotyczy tak samo dzieci, jak i dorosłych**.

Jeżeli umawiamy się, że jemy tylko przy stole lub sprzątamy swój pokój zanim położymy się spać, to również Ciebie obowiązują te zasady. Licz się z tym, że nie tylko Ty będziesz pilnować dzieci czy realizują umowę, one będą Cię pilnować jeszcze bardziej! Pokaż swoją postawę, że szanujesz Waszą wspólną umowę. Gdy się z niej nie wywiążesz, a dziecko zwróci Ci na to uwagę, zamiast się denerwować – przeproś i podziękuj, że przypomniało Ci o ustalonych zasadach. To pokaże, że traktujesz Wasze uzgodnienia poważnie – a to podstawowy warunek, by i ono respektowało Wasze umowy. Wszak dzieci uczą się przez naśladowanie.

- Umowa powoduje **współdzielenie odpowiedzialności** za realizację wspólnie dokonanych ustaleń.

Kiedy będziesz odwoływać się do umów, spróbuj użyć komunikatu: „Zerknij na naszą umowę, kto dziś nakrywa do stołu?”. W ten sposób unikniesz buntu skierowanego bezpośrednio do Ciebie ponieważ odwołujesz się do WSPÓLNEJ umowy. Jednocześnie – zauważ, że trudniej buntować się przeciwko czemuś, co sami współtworzyliśmy.

Jeżeli umowa została stworzona zgodnie z powyższymi zasadami, jest mało prawdopodobne, że dzieci będą się buntować przeciwko niej. Jeżeli jednak w odpowiedzi usłyszysz: – „Ok., tak się umawialiśmy, ale ja chcę to zmienić! To jest głupie!” – to zaakceptuj emocje dziecka i daj mu jasny sygnał, że umowa jest ważna bez względu na te emocje. – „Słyszę, że nie podobają Ci się nasze wspólne ustalenia. Jeżeli chcesz je zmienić, zapisz to. Przedyskutujemy Twoją propozycją przy najbliższej okazji. Do tego czasu obowiązują aktualne ustalenia”. W ten sposób pokazujesz dziecku, że go rozumiesz (nazywasz jego emocje bez oceniania) i jednocześnie szanujesz Waszą wspólną, wcześniejszą umowę.

Plan działania

Jedną z form umów pomagającą wprowadzać harmonię w barwne i dynamiczne życie rodzin wielodzietnych jest **plan działania**. Jest on pomocny w ustalaniu konkretnych kroków przy czynnościach powtarzających się rutynowo. W ten sposób możemy ustalić z domownikami plan poranka (by uniknąć nerwów przy szykowaniu się i wychodzeniu do przedszkola, szkoły, pracy), wieczoru (by uniknąć codziennej walki o to, kto i kiedy idzie się myć, o której godzinie jest kolacja, itp.), czy popołudnia, by uwzględnić w nim konkretny czas na odrabianie lekcji czy inne działania.

Plan działania powinien uwzględnić harmonogram zajęć pozaszkolnych, kalendarz korzystania ze wspólnego komputera, czy generalnie „czas ekranowy”.



By plan był pomocny ważne jest, by był zbudowany zgodnie z zasadami wymienionymi wyżej. Niezwykle istotne jest to, by zaangażować dzieci w tworzenie planu – tak, by jak najbardziej się z nim identyfikowały. Plan tworzymy podobnie jak umowy – zapraszamy domowników, by sami przedstawili swoje pomysły na to, jak będzie wyglądał nasz poranek czy wieczór. W pierwszej kolejności wypisujemy wszystkie czynności, jakie powinniśmy wykonać w czasie, który uwzględniamy w planie. Następnie określamy godziny, w których ma się to zadziać. Im bardziej konkretnie, tym lepiej. Na tym etapie wypadną nam wszystkie zbędne czynności (nie zmieszczą się w czasie). Kiedy uda nam się ustalić konkretną sekwencję zdarzeń rozpisaną w czasie, warto przedstawić to w formie graficznej i udostępnić na domowej tablicy.

Jeszcze skuteczniejszym rozwiązaniem jest wykonanie zdjęć domowników podczas wykonywania zaplanowanych czynności, następnie ułożenie ich w odpowiedniej kolejności i zamieszczenie na tablicy w widocznym miejscu. W ten sposób plan będzie personalizowany :) Wówczas jest duża szansa, że dzieci prędejsz się z nim utożsamią i łatwiej będzie im wejść w ustalony rytm, jeżeli uznają plan za swój własny.

Przykładowy plan działania może wyglądać tak:



WIECZORY

18:00 - porządki - taras i podwórko
- sień i korytarz
- salon
- pokoje

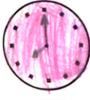


 

- kąpiel (wycieramy po sobie lustro i podłogę)
- pomoc przy szykowaniu kolacji
- bajki :)



19:30 - KOLACJA




20:00 - mycie zębów
- modlitwa
- ciche czytanie

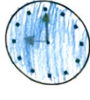

20:30 wspólne czytanie

20:45 PRZYTULASY

21:00 rodziców nie ma

Dzieci (i dorośli wbrew pozorom również) potrzebują rutyny i przewidywalności. Daje im to poczucie bezpieczeństwa. Na tym polega magia planu: porządkuje on naszą rzeczywistość, ustawia nas w bezpieczne ramy, w których czujemy się pewnie. Tym samym, dzięki zaplanowanym, jasno określonym działaniom unikamy napięcia, które generuje wieczna walka czy niepokój o to – co, kto, kiedy i dlaczego ma zrobić. Jasno określony czas na odrabianie lekcji sprawi, że nie będziemy od powrotu z pracy do późnych godzin nocnych chodzić za dzieckiem i błagać, zachęcać, namawiać, aż w końcu zmuszać do nauki. Zdecydowanie łatwiej i spokojniej jest odwołać się do wspólnie ustalonego planu.

Jednocześnie warto bardzo mocno podkreślić, że plan działania ma nam pomóc ogarnąć codzienny chaos, a nie wprowadzać dodatkowe napięcie. Odwołując się do ustaleń pamiętajmy, by nie oceniać dzieci i nie prawić im „kazań”, jeżeli nie wywiążą się z ustalonego planu. Raczej pokaż zegarek i powiedz: „Jest 19.00, zerknij o której miałeś wyjść z psem”.

Narady rodzinne

Rozbudowaną formą umów i planowania są **spotkania rodzinne** nazywane również **naradami**. Jest to flagowe narzędzie pozytywnej dyscypliny. Polega na organizowaniu regularnych, krótkich (ok 20-30 minutowych) „zebrań” wszystkich członków rodziny. Celem spotkań rodzinnych jest omówienie jednego, konkretnego tematu dotyczącego danej rodziny. Spotkania rodzinne mają określoną strukturę i kilka podstawowych zasad – o których więcej poniżej.

Forma spotkania jest dowolna, jednak cenna jest sugestia, by były to spotkania przy pustym stole, bez „rozpraszaczy” w postaci posiłków czy przekąsek. Jeżeli w rodzinie są młodsze dzieci – możemy przygotować dla nich kredki czy inne przedmioty, którymi zajmą się w czasie narady. Na spotkanie zapraszamy wszystkich członków rodziny. Dbamy, by każdy miał kartkę i długopis lub kredki. Warto też przygotować przedmiot, który będzie „udzielał głosu”, czyli będzie mówiła tylko ta osoba, która trzyma ten przedmiot w ręku. Doskonale nadaje się do tego pałeczka od cymbałków :). Równie dobrym, choć mniej profesjonalnym przedmiotem będzie marker, szczotka do włosów, kamyk czy cokolwiek sobie wymyślimy. Można taki przedmiot wymyślić i stworzyć samodzielnie, z pomocą domowników, a nawet go jakoś nazwać.

Spotkanie rodzinne zaczynamy **rundką komplementów i doceniania**. To czas, by podziękować sobie za drobne rzeczy, które umykają nam w codzienności. Czytanie bajek na dobranoc, wspólna zabawa, przygotowane śniadanie czy pomoc przy wypakowaniu zmywarki to coś, co wydaje się takie normalne, że zapominamy za to podziękować, docenić domowników. Jest to ważne również z racji tego, że dzieci uczą się zarówno dostrzegać i doceniać dobro wokół siebie, jak i przyjmować komplementy.



Po rundce komplementów następuje moment, w którym podajemy **temat naszego spotkania**. Po co tak właściwie się zebraliśmy? I tu wachlarz jest szeroki, niemalże nieograniczony. Możemy ustalać zasady zachowania się przy stole, plan wieczoru, zaplanować wakacje, menu na najbliższy tydzień albo ustalić, czy w tym roku choinka na Boże Narodzenie będzie żywa czy sztuczna. Ważne, by podając temat nie atakować domowników. Czyli zamiast mówić:

– „Ponieważ trudno was wieczorem zagonić do łóżek, codziennie z wami walczyliśmy, mamy już tego serdecznie dość, postanowiliśmy ustalić konkretny plan wieczorów. I właśnie teraz się tym zajmujemy”
powiedzmy: „Zauważyliśmy, że wieczory są u nas nerwowe. Umykają nam ważne sprawy, wszystko nam się „rozjeżdża”. Nikt nie wie, co ma robić. Pomyśleliśmy, że dobrym sposobem będzie ustalenie krok po kroku, jak będą wyglądały nasze wieczory. Co będzie się działo po kolei. Pomożecie nam?” Brzmi bardziej zachęcająco? :)

Pozostając przy wyborze tematu spotkania dopowiem, że warto by na pierwsze spotkanie temat wybrali rodzice. Jednak już wtedy warto wprowadzić zasadę wywieszania w widocznym miejscu w domu kartki, na której wszyscy członkowie rodziny będą mogli wpisywać proponowane przez siebie tematy do „przegadania” na spotkaniu rodzinnym. To da dzieciom poczucie **współtworzenia agendy spotkań**, co z kolei sprawi, że dzieci bardziej zaangażują się w poszukiwanie rozwiązań.

Kolejnym etapem spotkania rodzinnego jest **burza mózgów**, czyli zbieranie pomysłów i rozwiązań. W przypadku planu wieczorów warto zacząć od ustalenia, w którym momencie zaczyna się rytuał wieczorny i co każdego wieczora powinno się wydarzyć. Niezwykle istotne na tym etapie narady jest to, by inicjatywę w wymyślaniu rozwiązań przekazać dzieciom. Niech to one w pierwszej kolejności podają swoje propozycje rozwiązań. Ponieważ jest to etap burzy mózgów – pamiętajmy, by każdą odpowiedź z powagą notować. Czas na ich ocenianie nastąpi później. Kiedy dzieciom wyczerpią się pomysły – to my, dorośli, dopisujemy swoje propozycje. I dopiero, kiedy wszyscy się wypowiedzą, weryfikujemy pomysły pod względem ich realności, adekwatności do sytuacji;

sprawdzamy, czy rozwiązanie jest pomocne i czy nikogo nie upokarza. W ten sposób dojdziemy do konkretnej listy rozwiązań. Zapiszmy ją i przedstawmy na koniec w jakiejś fizycznej formie, jeżeli mamy na to przestrzeń, warto zrobić z tego planszę i zamieścić w miejscu widocznym dla domowników. Grafiki zamieszczone w niniejszym opracowaniu są oryginalnymi, końcowymi umowami pochodzącymi ze spotkań rodzinnych przeprowadzonych w domu autorki.

Warto by po **zakończeniu narady** zaplanować jakąś wspólną aktywność: zjedzenie deseru, zagranie w grę planszową, wspólny spacer. Cokolwiek, co przyjemnie zakończy spotkanie.

Przy wprowadzaniu spotkań rodzinnych w domowy kalendarz może się pojawić kilka trudności:

1. Ktoś z domowników **odmówi udziału** w spotkaniu. Proponowane rozwiązanie: nie naciskaj, powiedz: „Słyszę, że nie masz ochoty siadać z nami na naradę. Chcę, żebyś wiedział, że będziemy omawiać sprawę dotyczącą nas wszystkich, również ciebie. Zależy mi na tym, by usłyszeć twoje zdanie. Decyzję oczywiście podejmiesz sam, pamiętaj jednak, że to, co dziś ustalimy, będzie dotyczyć całej rodziny, również ciebie”

2. Dzieci będą miały **nieadekwatne pomysły** na rozwiązanie poruszanych kwestii. Jeżeli zdarzy się to na etapie burzy mózgów – z pełną powagą zapisz nawet najgłupsze pomysły na kartce z rozwiązaniami. To pokaże dziecku, że traktujesz wszystkie pomysły jednakowo. Jednocześnie da sygnał, że nie wchodzisz w potyczki słowne.

3. Dzieci nie będą miały **żadnych pomysłów**. Wówczas Ty zaproponuj swoje.

4. **Brak zgody** między domownikami na proponowane rozwiązania. Jeżeli tak się stanie, proponowanych rozwiązań nie przyjmujemy. Tu obowiązuje **prawo weta**. W takiej sytuacji szukamy innego rozwiązania lub prowadzimy rozmowy, by przekonać niezdecydowanych do proponowanego pomysłu. Z szacunkiem i bez presji. Jeżeli z tego powodu

spotkanie się przedłuża, poszukiwanie rozwiązań zostawiamy na kolejną naradę z prośbą do domowników, by każdy z nich do kolejnej narady zastanowił się nad rozwiązaniem akceptowalnym dla wszystkich.

5. Po zakończeniu narady, już na etapie wdrażania rozwiązań nie następuje **respektowanie ustalonych zasad**. Odwołuj się wówczas bezpośrednio do zawieszanej umowy („Dzisiaj piątek, zerknij na naszą umowę, czyja kolej rozładować zmywarkę?”). Jeżeli dziecko zgłasza chęć zmiany ustalonych przez wszystkich rozwiązań powiedz: „Słyszę, że nie podoba ci się to, co ustaliliśmy. Zapisz swoje uwagi na liście propozycji do omówienia na kolejnych naradach, na najbliższej zastanowimy się wspólnie co zrobić, by rozwiązanie odpowiadało wszystkim, również tobie. Do tego czasu obowiązuje aktualna umowa”. To da dziecku poczucie, że je rozumiesz i jednocześnie pokaże, że zmiana wspólnie wypracowanych rozwiązań wymaga ponownego omówienia ich w tym samym gronie..

Poniżej zamieszczam link do filmu pilotażowego, w którym przeprowadzam naradę rodzinną z moją rodziną:


www.facebook.com/watch/?v=200006008463606&extid=NS-UNK-UN-K-UNK-IOS_GK0T-GK1C&ref=sharing

oraz link do strony, z której można pobrać e-book z agendą spotkania rodzinnego:

www.rodzinaanawarsztat.pl



Katarzyna Malinowska — pedagog, socjoterapeuta, mediator rodzinny, certyfikowany edukator pozytywnej dyscypliny, trener komunikacji w małżeństwie. Pracuje z rodzicami pomagając im budować i wzmacniać relacje z dziećmi i między sobą. Mama trójki dzieci.



„Moja rodzina to bogactwo kobiecości. Jako ojciec uczę się cierpliwości, przechodzenia przez emocjonalne burze i świadomości, że jestem pierwszym mężczyzną w życiu moich córek. Nie chcę i nie zamierzam lukrować. Często mamy okazję, by się przeproszać. Wartością jest dla mnie to, że po prostu to robimy. Wybaczenie sobie momentów egoizmu, braku szacunku bardzo nas do siebie zbliża i sprawia, że łatwiej nam spotkać się przy stole, na podłodze przy puzzlach czy jadąc gdzieś razem. Często się wtedy zachwycamy tym, jak jesteśmy różni, jak różne są nasze dzieci i jak każde z nich chce być kochane w inny sposób. Te różnice, choć czasami niełatwe, dają nam wszystkim wzrost.”

Jarosław Kumor
redaktor naczelny portalu dla rodzin Siewca.pl

Lepsze życie domu

Anna Tanowska

Szczęście to wybór. To nie jest coś, co można dostać, upolować w sklepie na wiosennej wyprzedaży czy kupić za milion złotych monet. Osiągnięcie szczęścia ułatwia umiejętność właściwego sposobu patrzenia na życie i docenienia absolutnie każdego jego kawałeczka, każdej minuty. Oczywiście – nad cnotą wdzięczności trzeba ciężko i wytrwale pracować, i przede wszystkim nie poddawać się w staraniach, bo wiedzieć, że łatwo nie jest. Ale warto!

Nasze wysiłki w tej materii trzeba wspierać i gorąco wierzę, że jednym z najlepszych sposobów na to jest poprawa jakości naszego życia w domu, poprzez usprawnienie pewnych procesów i skupienie się na zadbanie o to, co i jak jemy.

Kto nie słyszał o endorfinach – niech pierwszy rzuci kamieniem! Ten tzw. hormon szczęścia (zaraz obok serotoniny i dopaminy) odpowiadający za dobre samopoczucie odkryty w latach 70. ubiegłego wieku produkowany jest w mózgu i rdzeniu kręgowym. Jego odpowiedni poziom zmniejsza poziom odczuwanego bólu oraz stresu, może powodować uczucie błogości i zadowolenia. A to przekłada się na większą radość z dnia codziennego i ułatwia ćwiczenie wdzięczności. I teraz najważniejsze pytanie: – co zrobić, aby zaopatrzyć się w te wyjątkowe hormony, pobudzić organizm do ich produkcji i jednocześnie nie pozbawić się oszczędności całego życia w pogoni za szczęściem? Odpowiedź jest bardzo prosta i może zaskoczyć wiele osób – odpowiednia dieta i wysiłek fizyczny.

W dalszej części znajdziecie kilka tipów na codzienne prozdrowotne rytuały, ogarnięcie kuchni i posiłków, kilka przepisów na szybkie, smaczne i zdrowe jedzonko oraz wskazówki, jak wzmacniać odporność u dzieci.

Zdrowe nawyki

Rytuały, tradycje, nawyki, zasady. My, dorośli, zapominamy o nich, choć z automatu wykonujemy je każdego dnia. Staramy się dbać, by nie zabrakło ich w planie dnia naszych dzieci, bo buduje im to ramy czasowe, jest powtarzalnym elementem – bezpieczną przystanią.

Zastanówmy się przez chwilę, czy nasze codzienne nawyki budują nas, pomagają w samorozwoju i działają na naszą korzyść? Co warto wprowadzić do naszego codziennego rytuału, aby przyniosło nam pożytek?

- Wdzięczność za nowy dzień zaraz po przebudzeniu – wykonanie znaku krzyża, krótka modlitwa, medytacja.
- Przecignięcie się, wykonanie kilkunastu, kilkudziesięciu delikatnych podskoków w miejscu. Koniecznie na czczo. Taka niewielka aktywność zaraz po przebudzeniu aktywuje procesy metaboliczne, budzi się układ limfatyczny i poprawia się krążenie krwi.
- Szklanka ciepłej wody z cytryną (zamiast kawy). Regularne poranne picie wody z cytryną obniża poziom cukru we krwi, jest źródłem antyoksydantów, wspomaga system odpornościowy, usprawnia trawienie i przyspiesza perystaltykę jelit.
- Przytulenie dzieci po przebudzeniu i danie im buziaka na „dzień dobry”. Tak, wiem, że to takie oczywiste i pewnie większość z Was tak robi. Ale pamiętajmy też, że o oczywistych rzeczach najszybciej się zapomina. Takie drobne gesty budują też więź, a w przyszłości staną się miłym wspomnieniem – zarówno dla dziecka jak i dla rodzica.
- Żegnacie dzieci wychodzące z domu, lub przestępujące drzwi szkoły? Jakimi słowami? Ucz się pilnie? Bądź grzeczny? Nie łobuzuj? Uważaj na siebie? Spróbujcie to zamienić czasem na „Baw się dobrze!”.
- Nie wyobrażasz sobie dnia bez kawy? Jeśli tylko możesz, to postaraj się celebrować tę chwilę. Usiądź, odpręż się, wchłoń w nozdrza głęboki zapach tego gorącego napoju. Zamknij oczy i „poczuj smak”, pooddychaj głęboko. To wszystko nie trwa długo, nie wymaga nakładu nie wiadomo jakiego wysiłku od Ciebie. Takie zatrzymanie się na chwilę w pędzie dnia codziennego pozwoli Ci usłyszeć siebie,

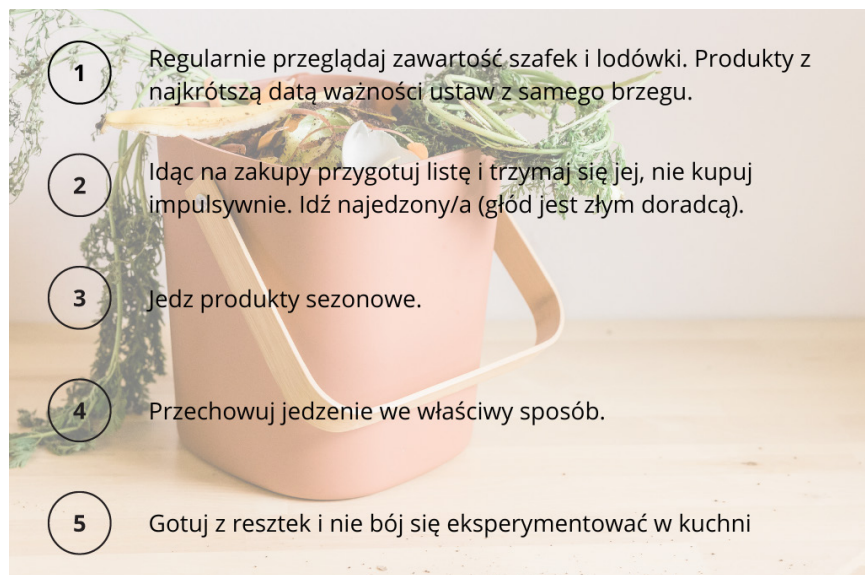
być turbo podładowaniem wewnętrznych baterii życiowych. A co, jeśli nie pijasz kawy? Spróbuj z herbatą :)

- Niestandardowe śniadanie w weekend – placuszki, gofry, kakao w niedzielę w specjalnym serwisie z małymi filiżankami i dzbankiem? – tak robiła moja mama i do dziś z siostrą pielęgnujemy to wspomnienie z dzieciństwa w swoich sercach.
- Piątek – weekendu początek, następnego dnia nie trzeba iść do szkoły, można pospać dłużej. To dobry czas na wieczorny seans filmowy dla całej rodziny – taki z popcornem. A może film dla dzieci, a dla rodziców wspólne pogaduchy przy herbatce o minionym dniu, tygodniu, planach na weekend...?
- Niedzielny spacer po obiedzie bez względu na pogodę. Ale jeśli odstrasza Was ulewa, śnieżyca lub palące słońce – to wykorzystajcie ten czas na planszówki.
- Odpowiednia ilość wypitej wody w ciągu dnia. Jest to bardzo ważny nawyk. Odpowiednio nawodniony organizm to mniej bólów głowy i pleców, lepsza koncentracja, ładna skóra, brak problemów z funkcjonowaniem narządów wewnętrznych (ostra niewydolność nerek spowodowana jest często niedostatecznym nawodnieniem organizmu). Aby pamiętać o picu wody polecam stawianie sobie w zasięgu wzroku butelki lub szklanki z wodą.
- Właściwe przygotowanie do snu. Wywietrz sypialnię. Optymalna temperatura do snu to 17-21°C. Na dwie godziny przed pójściem spać zrezygnuj z urządzeń emitujących niebieskie światło (komputer, telefon, tablet, telewizor), gdyż pobudzają, zamiast usypiać.
- 15 minut ćwiczeń każdego dnia. A jeśli nie ćwiczeń, to 30-40 minut chociażby spaceru z psem czy z przyjaciółką. Tak niewiele wystarczy, aby poczuć się lepiej – pamiętacie o endorfinach z pierwszego akapitu tego rozdziału? Uwalniają się one także przy wysiłku fizycznym.
- Wdzięczność na koniec – za kolejny przeżyty dzień, za słońce, deszcz, wiatr. Za spóźniony autobus, za laurkę od córki, za uśmiech ekspedientki w sklepie, za miłe słowo od męża, za ciepły obiad i przerwę na kawę.

Ogarnianie kuchni i posiłków

W Polsce marnujemy 4,8 ton jedzenia w ciągu roku, z czego aż 60% jest naszą winą.¹ Są to niewyobrażalne ilości!

Co możemy zrobić, aby marnować mniej? Właściwie zarządzać naszym kuchennym królestwem.



Zobaczycie, jak wiele satysfakcji da Wam świadomość, że nie wyrzucacie jedzenia (i tym samym pieniędzy).

Znacie pojęcie **mealpreapu** (domowa dieta pudełkowa)? To sposób na to, żeby maksymalnie skrócić czas stania przy garach w kuchni, jednocześnie mając zapas posiłków na najbliższe dni, a potem je tylko przed zjedzeniem podgrzać. Takie podejście do zarządzania rodzinnym jadłospisem pozwala zaoszczędzić masę czasu. Podstawą jest zaplanowanie posiłków, odpowiednie rozłożenie priorytetów i właściwy plan

¹ Projekt PROM, IOŚ-PIB, SGGW, 2020 r.; <https://projektprom.pl/>

działania (to właśnie takie rzeczy utwierdzają mnie w przekonaniu, że w CV, my matki, powinniśmy mieć wpisane w doświadczeniu stanowisko Dyrektora Operacyjnego).

Mealpreparowanie sprawdza się przy żywieniu zarówno mniejszej jak i większej liczby członków rodziny. Możemy przygotowywać w ten sposób np. tylko obiady, lub śniadania i podwieczorki – ważne, żeby dostosować ten system gotowania pod siebie, bo przecież chcesz sobie ułatwić życie i zaoszczędzić czas. To jak się do tego wszystkiego zabrać?

Planowanie – posiłki, zakupy, gotowanie

Warto poświęcić odpowiednią ilość czasu na ten punkt. Na początku może on zająć najwięcej czasu, ale zdecydowanie nie opłaca się go omijać. Każdy dobry projekt musi opierać się o porządną plan. Jeśli chodzi o to, co chcecie gotować, to możecie posiłkować się swoimi zbiorami przepisów, internetem, gdzie oprócz klasycznych przepisów możecie znaleźć całe jadłospisy. Możecie także po prostu wybrać swoje własne przepisy na ulubione potrawy. Dobrze zrobić sobie zarys tego, co i w jakie dni chcemy jeść, by lepiej wykorzystywać produkty (np. otwarte puszki z resztką fasoli, słoik z łyżką koncentratu pomidorowego). Z czasem nabierzecie wprawy i będziecie na bieżąco „szyć” rodzinne menu.

WSKAZÓWKA: Planujcie tak, by móc ugotować np. makaron, kaszę, ryż od razu w większej ilości i wykorzystywać przez następne 2-3 dni.

W ogóle dobrą zasadą jest robienie listy zakupów. Unikamy wtedy kompulsywnego wydawania pieniędzy, do koszyka wkładamy tylko to, co będzie nam potrzebne do przygotowania zaplanowanych potraw. Wtedy mamy pewność, że nic się nie zmarnuje. W punkcie czwartym tej części rozdziału dowiedziecie się, jak przechowywać to, czego jednak nie udało się wykorzystać, aby móc użyć w przyszłości – ale to jeszcze momencik, bo czas na kolejny bardzo ważny punkt.

Porządek i higiena w miejscu pracy

Czy wiecie, że w brudnych naczyniach i brudnej lodówce jedzenie psuje się szybciej? Szkoda wyrzucać coś, na co wydało się pieniądze i poświęciło swój czas. W kontekście bezpieczeństwa swojego i rodziny to bardzo ważny punkt. Ale jest jeszcze inny aspekt – bardziej prozaiczny. Utrzymywanie porządku na blatach, w szafkach i lodówce znacząco ułatwia i przyspiesza pracę. I po prostu zwiększa przyjemność z krzątania się po kuchni

Priorytetyzacja etapów gotowania

W tej zasadzie chodzi o to, żeby odpowiednio poukładać sobie (w czasie i przestrzeni), co gotujemy najpierw, a co potem. W fachowym nazewnictwie – optymalizacja czasu pracy. Tak, żeby nie było zbędnego czekania, by móc coś dalej zrobić. Czyli np. najpierw wstawiamy makaron do gotowania, a w tzw. międzyczasie kroimy warzywkę do sosu do tegoż makaronu. Możemy także kierować się kluczem, że w pierwszej kolejności przygotowujemy produkty, które gotują się najdłużej. Jeśli musimy upiec kilka rzeczy, to warto sprawdzić, czy możemy wstawić je do piekarnika jednocześnie – znacząco skrócimy wtedy czas przygotowania posiłku.

Przechowywanie

Bycie tzw. „słoikiem” w studenckich czasach przełożyło się chyba na to, że lubię w słoikach przechowywać jedzenie. Łatwo się myją, nie przyjmują zapachu ani koloru jedzenia, można je pozyskać zupełnie przy okazji – nie musisz ich specjalnie kupować. Słoiki to jeden ze sposobów na przechowywanie żywności. Woreczki wielorazowe, pojemniki plastikowe też się przydadzą.

To kwestię „w czym?” mamy załatwioną. Czas na „gdzie?”. W lodówce generalnie przechowujemy rzeczy do kilku dni, max 4. Do długoterminowego przechowywania idealna jest zamrażarka – tam jedzonko może poleżeć do kilku tygodni. Możemy mrozić mnóstwo rzeczy. Oprócz takich standardowych jak mięso, świeże owoce i warzywa mrozimy także zupy, gotowe kotlety, potrawy warzywne, pancakes, placki tortilli (żeby się nie skleiły pomiędzy włóż papier do pieczenia), drożdże, białka jajek,

przecier pomidorowy, ugotowaną kaszę, makaron, ryż, sosy, kukurydzę z puszki, zioła, pieczywo.

Pamiętajcie, że raz zamrożonych rzeczy nie zamrażamy ponownie i kierujemy się zasadą FIFO (First In, First Out), tj. pierwsze do środka pierwsze na zewnątrz. Krótko mówiąc, odmrażamy najpierw to, co było zamrożone najwcześniej.

Szybko, smacznie i zdrowo

Bądźcie kreatywni w gotowaniu i nie trzymajcie się kurczowo przepisu – bez obaw, niczego nie zepsujecie. Ten przepis ma Was prowadzić, być szlakiem, po którym idziecie. Nie masz banana, ale w lodówce do-gorywa przejrzała gruszka – pokrój w drobną kostkę i dorzuć. Zamiast słonecznika wrzuć pestki dyni. Zamiast świeżych owoców mogą być mrożone – rozmroź się w ciepłej owsiance, tylko daj im chwilkę. Nie



Śniadanie
**OWSIANKA
BANANOWO-BORÓWKOWA**

SKŁADNIKI:

- półtorej szklanki mleka (może być roślinne) lub wody (400 ml)
- pół szklanki płatków owsianych (50 g)
- pół dojrzałego banana
- garść borówek
- 1 czubata łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżeczka nasion chia (szalwia hiszpańska)
- 1 łyżeczka słodziwa (ksylitol, erytrol, syrop klonowy, miód lub cukier) - opcjonalnie
- posypka - płatki migdałowe, posiekane dowolne orzechy lub migdały, drobno pokrojona kostka gorzkiej czekolady

1. Płatki owsiane i nasiona chia zalej ciepłym mlekiem. Możesz także zalać zimnym i podgrzać. Poczekaj ok. 4 minut aż napęcznieją.
2. Dodaj słonecznik i słodziwo. Wymieszaj
3. Owsiankę przełóż do miseczki, na wierz pokrój banana i wrzuć garść borówek.
4. Możesz posypać płatkami migdałowymi, posiekanymi orzechami, drobno pokrojoną kostką gorzkiej czekolady.

masz mleka, a nie lubisz owsianki na wodzie? Do ugotowanej owsianki na wodzie dodaj jogurt naturalny – tak, ten którego pół kubeczka masz na górnej półce w lodówce. Jak widzicie – nie trzeba tu żadnej filozofii, pełna dowolność i radość z gotowania. Tak, takie to łatwe!

Kluczem do sukcesu jest zmaksymalizowanie efektu przy minimalnym nakładzie pracy i czasu. I w tę ideę wpisują się świetnie naleśniki. Trzy składniki i gotowe. Oczywiście można pokusić się o różne wariacje i uatrakcyjnić dzieciom posiłek, dodając sok z buraków lub szpinaku, kurkumę czy kakao. Na talerzu pojawią się wtedy kolorowe naleśniki. Taki myk rewelacyjnie sprawdzi się np. na Dzień Dziecka. Dodatkowo jest to tak uniwersalna potrawa, że daje nieskończone niemalże możliwości kombinacji i wymyślania różnych posiłków: na słodko, na wytrawnie, jako krokiety, z farszem ruskim, mięsem, kaszą, bitą śmietaną

*Podstawowy
przepis*

NALEŚNIKI

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki
- 2 jajka
- 2,5 szklanki mleka

1. Wszystkie składniki włożyć do miski i zmiksować.
2. Odstawić na 20 minut.
3. Po tym czasie porcje ciasta wylewać na patelnię i smażyć z obu stron na złoty kolor (do samzenia można użyć opcjonalnie troszkę oleju).
4. Podawać z pysznymi rzeczami.



Obiad

DYNIOWA ZUPA KREM

SKŁADNIKI:

- 1,5 litra wywaru warzywnego (lub woda + 3 warzywnie kostki bio)
- większa dynia hokkaido lub pizmowa (nie trzeba obierać)
- 3 cebule
- 3 większe ziemniaki
- kurkuma (świeża 2-3 cm lub w proszku pół łyżeczki)
- czubata łyżeczka suszonego rozmarynu (może być tymianek, oregano lub bazylia)
- czubata łyżeczka słodkiej papryki (może być wędzona)
- pół łyżeczki pieprzu



1. Warzywa umyć, obrać i pokroić w większe kawałki.
2. Warzywa i przyprawy wrzucić do gorącego bulionu i gotować do miękkości.
3. Zblendować zupę ręcznym blenderem na gęsty krem.
4. Podawać z wędzonym twarogiem, grzankami, pestkami dyni.

i owocami, z kremem czekoladowym, pastą warzywną, białym serem i pomarańczami, z żółtym serem i parówką. Jak widzicie naleśniki dają niezłe pole do popisu – ogranicza nas tylko wyobraźnia.

Pozostając przy efektywnym wykorzystaniu jedzenia i zachowaniu idei jego niemarnowania chciałam przypomnieć o fantastycznej potrawie, jaką jest zupa-krem. Jest to także bardzo dobry sposób na jedzenie warzyw przez dzieci. Danie to pozwala zaadoptować zalegające w lodówce i na półkach w spiżarni warzywa i stanowi niezliczoną liczbę kombinacji. Ze względu na fakt, że jest jesień i sezon na dynię, to podzielę się z Wami przepisem na kremową zupę dyniową. Całe dzieciństwo nie znosiłam dyni, mama ją uwielbiała i kilka razy gotowała tę zupę, przy czym zawsze na słodko. I nie było takiej opcji, żeby słodka zupa dyniowa przeszła mi przez gardło. Aż wyprowadziłam się na swoje i postanowiłam, że nauczę

się jeść dynię, ale swoim sposobem. Tak właśnie po kilku próbach narodził się idealny sposób na zrobienie zupy dyniowej, aczkolwiek prawie zawsze ulega on drobnym modyfikacjom. Zdarza się, że wrzucę do niej zwiędłą marchewkę lub pietruszkę, zabielię lekko śmietaną lub podam z grzanką z czosnkiem, czy posypię sezamem...

Wzmacnianie odporności u dzieci (i rodziców)

Trzy złote zasady wzmacniania odporności u dzieci i dorosłych:

- DIETA
- RUCH/ ĆWICZENIA FIZYCZNE
- SEN/ ODPOCZYNEK

D:

- Chyba to nic odkrywczego, ale jedz dużo warzyw i owoców (w stosunku 3:1). Idealnie, jeśli grupa ta stanowiłaby 50% objętości Twojego posiłku – to podstawa zdrowej diety. W każdym posiłku powinno znaleźć się miejsce na warzywo lub owoc.
- Staraj się jeść posiłki w miarę regularnie, nie robiąc zbyt dużych przerw między nimi. Będzie Ci łatwiej nie podjadać, więc mniejsze prawdopodobieństwo, że w przypiływie wilczego głodu spowodowanego długą przerwą między posiłkami, sięgniesz po coś mało wartościowego.

50%

Owoce i warzywa

20%

Białko

20%

Węglowodany

10%

Tłuszcze

- Nadmiar soli prowadzi do nadciśnienia – staraj się ograniczyć jej ilość. Używaj za to więcej przypraw ziołowych.
- Jak najmniej smaż. Postaraj się więcej gotować, piec i dusić.
- Pij odpowiednią ilość wody (1,5 – 2 litry dziennie), unikaj napojów słodzonych i gazowanych.
- Porzuć cukier. Jeśli nie potrafisz całkowicie wyeliminować go z diety, to zamień na ksylitol lub erytrol i sukcesywnie ograniczaj.

R:

Rower, rolki, spacer, deskorolka, nordic walking, hulajnoga, jogging, squash, siłownia, taniec towarzyski, wspinaczka, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, basen, kolarstwo, triathlon, fitness. Jest tyyyyyle różnych opcji sportowych. Ale ruch to nie tylko sport – to także mycie okien, odkurzenie, wszelkie prace w ogrodzie. Podstawą jest zmiana myślenia – żebyście chcieli wybrać rower i przejażdżkę do sklepu oddalonego o 2 km zamiast samochodu, chcieć wyjść z psem lub na wieczorny spacer z mężem, chociaż po ulicy, na której stoi dom.

Dzieci nas obserwują i będą robić to, co my – więc dlaczego nie wyposażycie ich w odpowiedni pakiet dobrych nawyków już dziś?

S:

Uwierzylibyście, gdybym powiedziała, że mam coś, dzięki czemu będziecie mieć dobry nastrój, będziecie panować nad swoimi emocjami, będziecie bardziej odporni na stres i bardziej kreatywni? Odpowiednia ilość snu pozwoli zregenerować układ nerwowy. Brak tego „eliksiru” spowoduje pogorszenie samopoczucia, wygląda się też gorzej a także można być bardziej podatnym na choroby nowotworowe. Drogie Panie, brak snu to także szara cera, cienie pod oczami i więcej zmarszczek – na tym nam nie zależy :)

Tym, co sprawdza się jeszcze w mojej rodzinie w kontekście dbania o odporność – to suplementacja. Dobrze skonsultować tę kwestię ze swoim lekarzem rodzinnym/pediatrą i nie działać na własną rękę. U nas podstawą suplementacji są kwasy OMEGA, wit. C, witaminy ADEK i witamina B12 (z racji tego, że ograniczamy spożywanie produktów odzwierzęcych). Regularnie też pijamy czystek z miodem i zieloną herbatę.

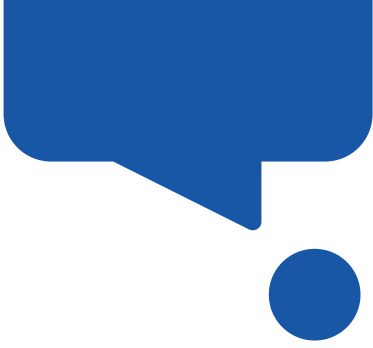
Dumni z rodziny!

Pierwszy e-book dla dużych rodzin

Trzeba pamiętać, że dbanie o odporność swoją i dzieci to nie sporadyczna realizacja powyższych założeń. Jest to praca długofalowa, wskazana jest regularność i konsekwencja. Nagrodą jest mniejsza liczba wizyt u lekarzy, zaoszczędzone na lekach pieniądze i spokój duszy rodziców – a to jest już bezcenne :)



Anna Tanowska (@zyciowe_love) — żona swojego męża i mama 3 dzieci. Kreatywna dusza w ciele introwertycznej wegetarianki. Uwielbia gotować i eksperymentować w kuchni opierając się na zdrowym żywieniu nie wymagającym godzin spędzonych w kuchni. Od ponad dwóch lat z pasją prowadzi przydomowy warzywniak. W Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” pracuje przy programie Karta Dużej Rodziny.



**„Bogactwo relacji,
uśmiechów, wyzwań
i osobowości
- to rodzina.**

**To ona mnie motywuje,
rozwija, daje szczęście
i pozwala
realizować siebie”**

Elżbieta Woźniak-Łojczuk
ZDR 3 Plus

Rodzinne zwyczaje i rytuały

Lilianna Sicińska

Obyczaje i rytuały czyli jak pisze się rodzinną historię

Czym są rodzinne rytuały? To na przykład poranne uściski na dzień dobry, ulubiona przez rodzinę **gra słowna** czy charakterystyczny dla tej rodziny styl spędzania wakacji. To wszystkie małe i większe codzienne i okazjonalne zwyczaje i tradycje rodzinne.

Czy warto je tworzyć i pielęgnować? Oczywiście. To niezwykle cenne budulce – dobrych i trwałych relacji, pozytywnych nawyków, praktycznych umiejętności, wzorców postaw.

Czasami sposoby na okazanie miłości, zażyłości, zaufania.

Często ułatwiają codzienne wybory, ratują w chwilach kryzysu, dają oparcie i poczucie stabilności i wspólnoty. A to, że są tak bardzo charakterystyczne dla każdej rodziny – pozwala na poczucie wyjątkowości i wyróżniania się, przynależności do tej a nie innej grupy.

Na dzień dobry

Rozpoczęcie dnia od powitania, całuska, przytulenia, powiedzenia „dzień dobry”.

Życzenie „dobrego dnia” w szkole, pracy, a także tym, którzy zostają w domu. Karteczki z wyrazami miłości na dzień dobry – wieszane rano na lodówce, na lustrze w łazience, włożone do śniadaniówki, piórnika, na biurku, w warsztacie.

Sms z wyrażeniem miłości, wsparcia, życzeniami powodzenia – wysłany z drogi do pracy, szkoły.

Poranna kawa dla mamy, ulubiony kubek na śniadanie, przygotowane wieczorem nakrycie stołu.

Piosenka, muzyka na dzień dobry.

Wspólna gimnastyka na dzień dobry.

Wspólna modlitwa poranna.

Na dobranoc i do widzenia

Wieczorem – przytulenie, pożegnanie, przeproszenie za to, co było nie tak.

Prośba o wybaczenie, zrozumienie, rozmowa.

Podziękowanie sobie nawzajem za dobry dzień.

Wspólne podsumowanie dnia: dziś najlepsze było...

Na pożegnanie, rozłąkę: Wierzę, że będzie dobrze; wierzę, że dasz radę; będę o Tobie (o Was) myśleć.

Relacje

Rodzinne spacerzy.

Zakupy, kawiarnia, spacer, gotowanie, sprzątanie – z jedną osobą, 1:1.

Chodzenie z trzymaniem za rękę, pod rękę.

Rozmowa przy stole.

Rodzina-drużyna, czyli rodzinny start w konkursie jako rodzinny team.

Przywileje dla najmłodszych.

Wieczór z siostrą, bratem – przy kubku kakao, piankach.

Każdy jest ważny

Zadbanie o własną przestrzeń każdego.

Uszanowanie prywatności – nie przeszkadzanie sobie nawzajem, pukanie do drzwi.

Szacunek dla czyjejś własności: pytanie o pożyczenie, dbałość.

Tablica przeprosin.

Koszyk niespodzianek – do losowania wyzwiań.

Ile urosłem? Miarka wzrostu (z datą, komentarzami) np. na drzwiach od spiżarni, na szafie, za lustrem, etc.

Domowe spa – dla mamy, siostry.

Pamiątkowe zdjęcia w ważne dni: urodziny, 1. dzień nowego roku, 1. dzień szkoły, 1. dzień wiosny, w wakacje, inna symboliczna data.

Namawianki – umówiony znak, miejsce, sposób na ustalenia, by sprawić komuś niespodziankę – np. urodzinową.

Okazje

Rodzinne rozrywki: planszówki, zabawy, spacerzy, potańcówki, śpiewanie, muzykowanie, karaoke, trafianie strzałkami do tarczy, piłką do kosza etc.

Rodzinne kino domowe – z głosowaniem na film na tablicy czy kartce na



lodówce, z przekąskami, poduchami na kanapie, w ogrodzie, na tarasie. W tygodniu śniadanie robią rodzice, w weekendy – dzieci. Lub na odwrót. Domowe rankingi: książek, filmów, planszówek, miejsc wycieczek, przekąsek, deserów etc.

Otwarcie sezonu na: wieczór na tarasie, piknik – świętujemy wiosnę, wakacje, lato...

Oglądanie gwiazd – na specjalnym spacerze, nocowanie na balkonie, w ogrodzie.

Róże dla mamy, fiołki dla córek – na dzień kobiet.

Weekendy inaczej – specjalny wyróżnik weekendu.

Niedzielne piękne śniadanie, obiad – najlepsza zastawa, piękna dekoracja stołu.

Lody, kawiarnia, kino – w weekend, ustalone święto, urodziny, etc.

Wspólne zdjęcie w Nowy Rok, święta, w nowej pracy, szkole, uczelni.

Haftowane imię na poduszce, ręczniku, worku na kaptcie do przedszkola, kosmetyczce młodej damy.

Kwiaty i inne miłe drobiazgi z okazji i bez okazji.

Święta

Śniadanie podane na pięknej tacy w dniu urodzin.

Ulubiona potrawa dla solenizanta.

Kartka z życzeniami od wszystkich domowników dla jubilata.

Elegancki ubiór w dzień celebrowania urodzin, świąt.

Rodzinny śpiewnik na święta, uroczystości.

Rodzinny teatr, wieczór poezji, koncert, recital.

Świętowanie pełnoletności np. wycieczka tylko rodziców na dorosłym dzieckiem – prezent na 18. urodziny.

Świętowanie rozpoczęcia i zakończenia różnych etapów życia.

Rodzinne tradycje

Drzewo genealogiczne – w albumie, na ścianie, na tablicy.

Domowa biblioteczka – księgozbiór, katalog, rodzinny specjalnie zaprojektowany ekslibris.

Kartki do bliskich – wysyłanie, robienie.

Księga adresów bliskiej i dalszej rodziny.

Świąteczne potrawy.

Dekoracje domu.

Zdjęcia.

Język tylko nasz

Rodzinne powiedzonka („Porządek, porządek to wróg zwierządek”, *Pan Kuleczka*).

Wymyślone nazwy dla przedmiotów, sprzętu, skojarzenia z zabawnym słownictwem z dzieciństwa.

Autorskie nazwy na potrawy – zarówno nowe, jak i tradycyjne.

Zdrobnienia imion, ksywki.

Podróże

Mapa świata, Polski, regionu – znaczniki odwiedzonych miejsc, planowane podróże.

Dzienniki z podróży, albumy zdjęć, szkatułki ze skarbami z wakacji.

Kartki do domowników, do bliskich z wyjazdów, wakacji.

Smsy z podróży, pocztówki, zdjęcia online.

Pamiątki z podróży: smakołyki regionalne, gry, drobiazgi dla domu, etc.

Drobne niespodzianki dla każdego.

Praktyka czyni mistrza

Domowe warsztaty rękodzieła: artystyczne, robienia na drutach, szydełku, szycie, ogrodnicze, kulinarne, majsterkowanie,

Domowe remonty – co każdy może sam zmienić w swoim pokoju?

Sezonowe

Wiosenne wielkie sprzątnięcie.

Bukiet dla domu.

Domowe przetwory, mieszanki ziół, herbat, suszone grzyby – zbieranie, suszenie, przygotowanie.

Świąteczne zdobienia domu, ogrodu, balkonu, np. witraże w oknach.

Planowanie – czas kalendarz

Domowy kalendarz świąt – urodziny, imieniny, rocznice, ważne święta dla rodziny, wydawany w formie papierowej.

Kalendarz – z ważnymi datami, planer.

Planowanie kolejnych wakacji, wycieczek.

Scenariusz świąt – co zrobimy, co ugotujemy, kogo odwiedzimy, jak się ubierzemy?

Organizacja domowa

Podpisane imieniem kubki, ręczniki, etc.

Etykiety domowe na różne przedmioty.

Giełda zadań, wyzwania – umieszczona w widocznym miejscu na tablicy (ogłaszam na giełdzie: umycie okien – nagroda: buziak od mamy + ulubiony deser)

Napraw mnie – lista zgłoszeń rzeczy do naprawy.

Szuflada na skarby, półka na słodycze, szafka pomocy (apteczka), szuflada pod Iglą i Niteczką.

Twórczość

Domowa galeria zdjęć – na ścianie, na szafie

Tablica z anegdotami, powiedzeniami z dzieciństwa – etc., słownik rodzinny.

Rodzinny teatr, kabaret, gazetka,

Rodzinne piosenki, np. tworzone na szczególne okazje.

Wspomnienia

Wspólne oglądanie zdjęć, slajdów z wakacji, wypraw, świąt, gotowania, etc.

Kolekcjonowanie przedmiotów z wakacji – np. kamieni do ogródka, kubków, ręczników, nasion, sadzonek ciekawych roślin,

Albumy, wpisy, pamiątniczki książki z życzeniami – na urodziny dzieci.

Rodzinne ciuszki i książeczki z dzieciństwa

Albumy z rysunkami.

Kulinarne

Rodzinna księga kulinarna – przepiśnik z tradycyjnymi recepturami.

Dekoracje stołu, potraw.

Domowe przetwory, mieszanki ziół, herbat, suszone grzyby, domowe sery, kielbasy, oliwy smakowe.

Etykiety na słoiki z przetworami – np. Rodzinna przetwórnia owocowo-warzywna.

Rytuály, codzienne drobiazgi, zwyczaje, hasła... To tylko ich przykłady. Można je mnożyć, wymyślać tylko swoje, a nawet chronić w poczuciu rodzinnego skarbu czy sekretu.

Tak kształtuje się codzienność rodziny; tak pisze się historia rodziny, takimi obyczajami i tradycjami nasiąkają młodzi.



Lilianna Sicińska — pasjonatka dziennikarstwa, komunikacji społecznej i języka. Od zawsze związana z organizacjami społecznymi, w których fascynuje ją misja (zmienianie świata na lepsze), niezależność (robimy swoje!) oraz idea pracy, która nie przeszkadza w byciu mamą. Żona i mama dwóch studentek i dwóch harcerzy.



**“Jako młoda kobieta
nie chciałam mieć dzieci.
Dwadzieścia lat później,
jako mama wspaniałej piątki
wiem, że oni są najlepszym,
co mnie w życiu spotkało!”**

Aleksandra Rygiel
@wiecej_was_matka_nie_miala

Balans – między dniem powszednim a świątecznym. Świątowanie w dużej rodzinie

Danuta Rząsa

Jeśli codzienność jest trudna, tym bardziej warto zadbać o czas świętowania.

Co nam daje świątowanie?

- Odpoczynek od codziennych trosk i relaks
- Tworzenie niecodziennej, podniosłej atmosfery
- Codzienność staje się łatwiejsza do zniesienia, gdy następuje po uroczystościach
- Uroczystość pozwala spojrzeć na naszych domowników z innej perspektywy, z dystansu
- Święto zbliża ludzi, integruje
- Podczas uroczystości zacierają się różnice między rodzicami, dziećmi, seniorami; świętują wszyscy
- Świątowanie łączy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (tradycje, innowacje, własna realizacja)
- Uroczystość dodaje radości, pozwala wrócić do równowagi i wzmocnić poziom optymizmu rodzinnego i społecznego
- Rodzinne święto pozwala przeżywać z dużą intensywnością i pomaga ujawniać pozytywne emocje. Staje się źródłem wyrazistych wspomnień
- Dzięki uroczystościom łatwiej rozładować napięcia w rodzinie, rozwiązać konflikty, przetrwać trudniejszy czas
- Święto budzi nadzieję na lepsze, wzmacnia solidarność międzyludzką.

O co zadbać, aby świątowanie było pełne radości i nadziei:

- Wspólny cel, wspólną intencję, wspólną okazję
- Określony czas – data, przeznaczyć na świątowanie więcej przestrzeni czasowej
- Miejsce świątowania: sprzątnięcie, dekorowanie, zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim

- Szczegóły przestrzeni świątecznej, np. stół, dekoracje
- Rytuły rodzinne (tradycje religijne, narodowe, wewnątrzrodzinne)
- Odpowiedni strój
- Wyznaczenie organizatora i włączanie uczestników do wspólnego świętowania
- Wspólne świętowanie i aktywne uczestnictwo każdej osoby (od najmłodszej do najstarszej)
- Podarunek, dar, wkład we wspólne świętowanie
- Dokumentowanie, utrwalanie chwil uroczystych.

Wspólny cel, wspólna intencja, wspólna okazja

Każdy rodzic pamięta uroczystość, w czasie której ktoś z domowników akurat nie widział „wspólnego celu, wspólnej intencji” tego święta. Może było to dorastające dziecko, może niemowlę, a czasami senior. Żeby świętować wspólnie, każdy z uczestników musi widzieć w tym cel i sens. Z tego powodu warto poświęcić czas na „mentalne przygotowanie” do uroczystości.

Czasami będzie potrzebna rozmowa na osobności z nastolatkiem, np.: „Mówisz, że dla Ciebie robienie dużej imprezy i ubieranie się na galowo tylko dlatego, że babcia i dziadek ileś lat temu mieli ślub, jest bez sensu, to się nie spina. Zrozum, że dla jubilatów to jest bardzo ważny czas, a każdy z nas jest jakąś częścią układanki rodzinnej i warto, żebyśmy razem wzięli w tym udział, tak, jak oni chcą świętować – pod krawatem. Możesz to dla nich zrobić? A może nie chodzi o krawat, tylko o coś innego?”.

Być może dowiemy się od nastolatka, że widział, że dziadkowie nie żyją w zgodzie, więc dla niego uroczystość jest nieszczerą. Być może usłyszymy, że chciałby zaprosić osobę towarzyszącą. Być może jest introwertykiem i po prostu bardzo męczy się podczas takich imprez. Warto rozmawiać i spróbować wyjść naprzeciw (jeśli to możliwe) oczekiwaniom nastoletniego dziecka. Doświadczenie pokazuje, że niejedna rozmowa uprzedzająca przed wspólnym świętowaniem uratowała czas świętowania.

Często uczestnikiem niewidzącym sensu uroczystości są małe dzieci, co jest zrozumiałe. Małe dzieci potrzebują ruchu, niemowlęta płaczą, chcą

przytulenia rodziców – to są naturalne zachowania i sytuacja świętowania ich nie zmienia. Jedynie może być odbierana inaczej przez osoby biorące udział w bankiecie, przyjęciu, Mszy św., etc. Na taką okoliczność jest wiele rozwiązań, ale podstawowe są cztery:

1. Dziecko robi, co chce i co natura mu nakazuje, a rodzice to akceptują i milcząco towarzyszą, choć niektórzy uczestnicy czują duży dyskomfort (np. kościół podczas Mszy ślubnej traktowany jest jak plac zabaw).
2. Dziecko zachowuje się naturalnie i wszyscy uczestnicy akceptują pogodnie to zachowanie (widzimy uśmiechy, nikt nerwowo się nie odwraca czy ucisza wzrokiem).
3. Dziecko jest specjalnie zaopiekowane w tej sytuacji (np. ma swoje miejsce, dedykowaną opiekunkę, zabawkę czy pożywienie), dziecko jest na uroczystości, ale ma „swoją rewir”.
4. Dziecko nie bierze udziału w oficjalnych częściach uroczystości, co pomaga zachować powagę, patos wydarzenia, ale jednak eliminuje kogoś ze świętowania („gdzie byłaś mamo, gdy był pogrzeb babci? Zajmowałam się tobą”).

Warto uczynić wszystko, przy deklaratywnej lub milczącej zgodzie wszystkich uczestników, aby dzieci brały udział w świętowaniu rodzinnym, religijnym czy narodowym. W ten sposób od najmłodszych lat włączane są świat społeczności świętującej i uczą się kanonów zachowania w danych okolicznościach.

Określony czas i data – wyznaczenie czasu i przestrzeni świętowania

Aby świętowanie było radosne i dobre dla wszystkich, warto wcześniej zaplanować datę i wybrać formę zaproszenia. Co może nam w tym pomóc?

- Kalendarz rodzinny, w którym zapisane są wszystkie imieniny i urodziny domowników.
- Daty większych spotkań rodzinnych wcześniej zaplanowane ze wszystkim uczestnikami. Warto każdego dopytać, czy właśnie tego dnia może wziąć udział w uroczystości (czy np. senior nie będzie wtedy w sanatorium, dorosłe dziecko nie będzie miało dyżuru w pracy, a nastolatek rajdu harcerskiego).



- Zaproszenia wydrukowane lub w formie wiadomości na grupach dyskusyjnych, tak żeby każdy mógł sprawdzić datę, w razie potrzeby. Ustne informacje ulatują szybciej i trudno, szczególnie przy większej liczbie osób, ustalić wersję podstawową. A warto, żeby nie było zaskoczenia, np. gdy wnuki przybywają na Dzień Babci godzinę przed planowanym spotkaniem, a zdenerwowanie narasta. Czasami ktoś może pomylić nie tylko godzinę, ale i datę, i np. nie będzie na chrzcie swego chrześniaka.
- Uroczyste spotkanie powinno mieć określone ramy czasowe – początek i koniec, tak aby wszyscy uczestnicy mieli szansę połączyć swoją obecność z innymi aktywnościami i nie było niedomówień typu: „miało być krócej, a musimy już wyjeżdżać” albo „myśleliśmy, że będzie dłużej i nie zaplanowaliśmy obiadu”. Każda uroczystość ma też swój „biforek” i „afterek” czyli przygotowanie i powolne wygaszanie. Warto wykorzystać do wzmacniania więzi także ten czas przed imprezą, jak i po niej. Dobra, budująca uroczystość będzie w pełni taka, gdy podczas przygotowania nerwowość i stres nie wezmą góry. Również zakończenie imprezy, jak i wspólne sprzątnięcie czy pożegnania mogą być częścią świętowania, jeśli zmęczenie i pośpiech nie wygrają.

Przestrzeń świętowania: sprzątnięcie, dekorowanie, zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim

Uroczystość potrzebuje miejsca. Może to być dom rodzinny, lokal, kościół, plac przed pomnikiem, etc. Podczas planowania imprezy można rozważyć kilka opcji – gdzie ona się odbędzie? Różne są tradycje rodzinne i czasami (rutynowo) wszystkie uroczystości odbywają się np. tylko u dziadków albo tylko w wynajętej restauracji. Tymczasem miejsc na rodzinne wydarzenie może być więcej. Warto rozmawiać ze wszystkimi uczestnikami, a na pewno pojawią się nowości, inne rozwiązania.

Szczegóły przestrzeni świątecznej, np. lokal, stół, dekoracje

Warto zadbać o szczegóły: np. dekoracje dostosowane do okoliczności. O wystrój wnętrza najczęściej troszczy się gospodarz, ale też nie zawsze tak musi być. Można podzielić się zadaniem udekorowania miejsca. Można przechowywać specjalne dekoracje na konkretne okazje – np. na

Święta Bożego Narodzenia czy Dzień Dziecka. Są domy, w których zawsze wisi dekoracja z ostatnich urodzin domowników (np. balonowe cyfry oznaczające urodziny).

Można również wprowadzić innowacje dekoracyjne: świeczniki, wazony, wazoniki, dekoracje na okna i na lampy, kwiaty świeże i doniczkowe, lampki, światełka w tym oczywiście prace ręczne naszych pociech! Pamiętajmy jednak, że elegancki jest minimalizm, a przepych i wielość stylizacji może być kiczowata i zamiast bawić oko, będzie śmieszyć.

Rytuły rodzinne: tradycje religijne, narodowe, wewnątrzrodzinne

Świętowanie, obyczaje – wymagają czasu. Czasu bycia razem, czasu aktywnie spędzanego wspólnie (bez smartfona pod ręką), czasu jakby „marnowanego”, czasu, w którym nie pracujemy, nie zarabiamy. Czasu zupełnie darmowego. Warto mieć rodzinne „obrzędy”, „rytuały”.

— *Co to znaczy «obrzędek»? — spytał Mały Książę.*

— *To także coś całkiem zapomnianego — odpowiedział lis. — Dzięki obrządkowi jeden dzień odróżnia się od innych, pewna godzina od innych godzin. Moi myśliwi, na przykład, mają swój rytuał. W czwartek tańczą z wioskowymi dziewczynami. Stąd czwartek jest cudownym dniem! Podchodzę aż pod winnice. Gdyby myśliwi nie mieli tego zwyczaju w oznaczonym czasie, wszystkie dni byłyby do siebie podobne, a ja nie miałbym wakacji.*

W ten sposób Mały Książę oswoił lisa.

Antoine de Saint-Exupery

Odpowiedni strój

Określony czas i forma jego spędzania nadaje pewien sposób ubioru, tzw. dress code. Uczeń kończący szkołę ubrany w piżamę. Nastolatek w dresie u babci podczas Świąt Bożego Narodzenia. Ojciec chrzestny bez krawatu, gdy wszyscy uczestnicy chrztu są w pełnej gali. Pan młody w stroju błazna. Uczestnik uroczystości narodowej z flagą innego państwa. Przykłady niedopasowania stroju do okoliczności można mnożyć.

Strój uczestników jest elementem dobrego świętowania. Pokazuje, czym jest dla danej osoby to święto, jaką rolę chce zająć w tej społeczności lub po prostu – oznacza, że ktoś nie zastanawia się, że jego strój może mieć

znaczenie dla innych osób i dla wagi, atmosfery spotkania. Dobrym sposobem jest wzajemna pomoc przy wybieraniu ubrań. O nieocenione siostry, gdy są w dużej rodzinie! One wspomogą i radą, i ubraniem, i makijażem. O nieznośni bracia, urodzeni krytykanci – trudno dogodzić, aby utrafić w gust! Ale warto ich posłuchać, bo oni widzą nas tak, jak widzi nas innych chłopak, mężczyzna.

Organizator i plan strategiczny

Czasami – szczególnie w czasie uroczystości rodzinnych – wydaje się, że nie trzeba nic organizować, że lepiej iść na żywioł, poddać się rozwojowi sytuacji. Tymczasem właśnie te najbardziej rodzinne święta wymagają dobrego, empatycznego organizatora. Takiego, który nie tylko ugotuje lub poprosi kogoś o przygotowanie poczęstunku, ale także pomyśli o oprawie muzycznej lub deleguje to komuś. Organizator spojrzy na wydarzenie z dystansu, jakby z góry. Dzięki niemu brak parkingu w okolicy, emocje niektórych uczestników oraz nietrafione prezenty nie przeszkodzą we wspólnym świętowaniu. Uroczysta impreza jest jak bitwa, która będzie wygrana, jeśli będzie strategicznie zaplanowana.

Wspólne świętowanie i aktywne uczestnictwo każdej osoby – od najmłodszej do najstarszej

Trzeba świętować z kimś, w grupie, rodzinie, z przyjaciółmi, ze wspólnotą. W czasie świętowania każdy ma być ważny. Zabawa, uroczystość – niweluje granice wieku czy stanu. Równie dobrze może bawić się senior, młody dorosły i niemowlak. Warto, żeby organizator uroczystości w planowaniu imprezy pamiętał o potrzebach i uwarunkowaniach każdego, w zależności od jego wieku. Każde rodzinne święto jest w dużej rodzinie integracją międzypokoleniową – połączeniem starszych i młodszych.

Podarunek, dar, wkład we wspólne świętowanie

Warto coś wnieść, dać od siebie, aby świętowanie było pełne. Nie chodzi o to, że będzie za mało ciast na imieninach lub zbyt mało potraw na Wieczery Wigilijnej. To raczej zasada: „Dajesz mało – zyskujesz wiele”. Każdy dając coś od siebie staje się faktycznym uczestnikiem, a nie tylko biernym obserwatorem i przymusowym gościem. Nie chodzi o wyszukane, drogie prezenty. Na urodziny, imieniny czy rocznice ślubu można robić składki pieniężne i wspólnie kupić jeden (droższy) prezent.

Zawsze mile widziane są wyroby ręczne dzieci. Bezkonkurencyjne są laurki z własnymi wierszykami lub przeróbkami klasyków na daną okoliczność. Każda uroczystość godna jest także własnej piosenki – może domowy literat ją napisze, a wszyscy zespołowo wykonają? Prezentem bardzo ponadczasowym są wspomnieniowe filmy, autorskie nagrania teatralne, muzyczne i animacje. Chwile radości – gwarantowane.

Piosenka na 50. rocznicę ślubu Babci Dziadka:

www.youtube.com/watch?v=o-6nSkm5J2g

Dokumentowanie, utrwalanie uroczystych chwil

Filmowanie, robienie zdjęć – tak ważne w chwilach uroczystych. Święteczna oprawa: stroje, dekoracje, niecodzienni goście, radość i zaduma na twarzach. Aż chce się zatrzymać te chwile! Zapamiętać, choćby w telefonie. W czasie uroczystości wykraczamy poza dzień powszedni, jesteśmy jedną nogą w lepszym świecie. Gdy oglądamy zdjęcia czy film przenosimy się z powrotem do tej specjalnej chwili, do tej sytuacji, którą z każdym dniem coraz słabiej pamiętamy.

Formy upamiętniania:

- Kronika rodzinna (wydarzenia od ślubu rodziców)
- Księga gości (domu, uroczystości, ślubu, wieloletnia księga rodzinna, itd.)
- Kolekcja laurek (np. zbieranych przez mamę z okazji Dnia Matki)
- Kartki z życzeniami (tzw. adresy, życzenia, błogosławieństwa)
- Kolekcje dedykowane, pamiątki materialne z emocjonalnym ciężarem (muszelki z wakacji; magnesiki z podróży; ubranka chrzcielne; sukna ślubna; ozdoby choinkowe i inne)
- Album fotografii rodzinnych – w formie papierowej i elektronicznej.

Świętować można zawsze!

Propozycje okazji, przyczyny, powodu do rodzinnego świętowania:



Święta związane z naturą	Pierwszy Dzień Wiosny, Noc Świętojańska, Zielone Świątki, Andrzejki, Sylwester, Nowy Rok
Dzień ustawowo wolny od pracy	Niedziele, święta państwowe
Uroczystości każdego członka rodziny	Imieniny, urodziny
Uroczystości małżeństwa rodziców, dziadków, etc.	Rocznice ślubu
Uroczystości przejścia związane z życiem każdego członka rodziny	Narodziny, zaręczyny, ślub, śmierć, pogrzeb
Uroczystości przejścia związane z życiem zawodowym każdego członka rodziny	początek przedszkola, koniec przedszkola, początek szkoły, koniec szkoły, studniówka, matura, koniec studiów, obrona dyplomu, początek pracy, przejście na emeryturę
Uroczystości religijne prywatne, przeżywane wewnątrz rodziny matki, większej i społeczności lokalnej	Chrzest św., Komunia św., Bierzowanie, Sakrament Małżeństwa, Sakrament Kapłaństwa, Namaszczenie chorych
Uroczystości tradycyjne i religijne przeżywane wewnątrz rodziny matki, większej i społeczności lokalnej (cykliczne, coroczne)	Adwent, Boże Narodzenie, Święto Matki Bożej Gromnicznej, Wielki Post, Triduum Paschalne Wielkanoc, Święto Bożego Ciała, Święto Matki Bożej Zielnej, Święto Matki Bożej Częstochowskiej, Święto Matki Bożej Siewnej, Wszystkich Świętych Dzień Zaduszny
Uroczystości lokalne (świętowane wewnątrz i na zewnątrz rodziny, z sąsiadami, współmieszkańcami)	Święto Dzielnicy, Festyn Osiedlowy, Dni Miasta, Dni Gminy, Dożynki, Dni Podlasia
Uroczystości patriotyczne (świętowane wewnątrz i na zewnątrz rodziny)	Dzień Niepodległości 11 Listopada, Dzień Żołnierzy Wyklętych 1 marca, rocznica Bitwy pod Grunwaldem, Święto Wojska Polskiego 15 sierpnia, Święto Konstytucji 3 Maja

Uroczystości związane z ważnymi postaciami, bohaterami (historycznymi, religijnymi, ważnymi dla społeczności narodowej, lokalnej lub rodzinnej)

Rocznica urodzin śmierci W. A. Mozarta, rocznica urodzin ulubionego pisarza, aktora, sportowca, Święto Patrona miasta, dzielnicy, szkoły, parafii

Uroczystości międzynarodowe (świeckie i religijne, okolicznościowe i cykliczne)

Rocznica Bitwy Normandii, Rocznic Bitwy pod Wiedniem inne, Rocznic wstąpienia do NATO, Światowe Dni Młodzieży, Światowe Kongresy Rodzin, Pielgrzymki Papieża, Dzień Myśli Braterskiej

Święta świeckie, w kalendarzu od wielu lat

Święto Zakochanych – Walentynki, Dzień Matki, Dzień Dziecka, Dzień Ojca, Dzień Babci, Dzień Dziadka, Święto Pracy, Dzień Nauczyciela

Święta świeckie „na każdy dzień” – z przestrzeni internetowej, można je uczcić również w domu, bawiąc się z domownikami

Dzień pluszowego misia, Dzień pizzy, Dzień przytulania, Dzień życzliwości, Dzień doceniania żony, Dzień teściowej, Dzień rodzeństwa, Dzień kropki, Dzień zagubionego chromosomu, Międzynarodowy Dzień Zwierząt

Jak zachować atmosferę święta na co dzień czyli mikro-święta

Żyjemy w dużym pośpiechu, zasadniczo czekając na coś. Po Bożym Narodzeniu czekamy na Nowy Rok, po Nowym Roku czekamy na ferie zimowe, potem na Wielkanoc, długi weekend majowy, itd. Wychodzi z tego, że cały czas na coś czekamy, że żyjemy „od świąt do świąt”. A potem mówimy „święta, święta i po świętach” – i znowu zaczyna się czekanie.

Alternatywą jest – ucieszyć się z dnia powszedniego, ucieszyć się właśnie z tego, co jest DZISIAJ! Pomoże to nam żyć wolniej, spokojniej przeżywać daną chwilę. Bo ona jest jedyna – takiej, jak ta, jeszcze nie było i już nie będzie! Żyjemy teraz, właśnie teraz i możemy sobie pozwolić na radość, na mikro-święto każdego dnia. Kilka spraw może nam w tym pomóc.

Stół

Warto zainwestować w taki mebel – stół. Stabilny stół, przy którym każdy z domowników może usiąść na krześle. Definicja stołu jest prosta, ale rodziny mają różne rozwiązania. Niektórzy jedzą posiłki przy blatach kuchennych; niektórzy przy małych, niskich stoliczkach typu ławy kawowe; niektórzy łąpią posiłek do ręki i zanoszą go do swojego pokoju, by tam go zjeść lub po prostu jedzą, chodząc. Może nasz stół był kupiony wtedy, gdy mieliśmy dwoje dzieci mniej, i teraz brakuje tych dwóch miejsc na krzesła?

Stół jest ważny; nie jest tylko zwyczajnym meblem, blatem opartym na nogach lub na jednej nodze. Stół może stać się centrum życia rodziny. Gdy każdy z domowników ma swoje miejsce (małe dzieci siedzą na wysokich krzeselkach), wtedy każdy czuje się równie ważny. Stół może służyć do jedzenia przy nim, ale również jest naturalnym miejscem codziennych spotkań i rozmów. To jest miejsce: odrabiania lekcji, pracy zdalnej, rozkładania mapy, gdy wybieramy się na wycieczkę, robienia ozdób choinkowych i malowania pisanek czy pierników. Można powiedzieć, że cały rok kręci się wokół stołu. Stół to baza. Co zachęca do skorzystania z takiej „bazy”? Ładne nakrycie (obrus czy gustowne podkładki pod naczynia), może jakiś stroik (bukiet świeżych kwiatów, świeca czy sezonowa ozdoba), wygodne krzesła, dostępne miejsce dla każdego, dobre towarzystwo i smaczny posiłek!

Wspólne posiłki

Mikro-świętem może być każdy wspólny obiad lub kolacja. Mikro-wigilia. Siedzimy razem. Jemy wspólne potrawy, a nie każdy je coś innego. Rozmawiamy ze sobą. Każdy ma prawo głosu – czy mały, czy duży. Każdy mówi „trzy dobre rzeczy”, które dziś przeżył. Rozmawiamy o tym, co będzie jutro, czego się boimy, na co czekamy z nadzieją. Od takiego posiłku odchodzimy z uśmiechem na twarzy i z nadzieją w sercu. Jak dobrze, że mamy stół! Jak dobrze, że mamy siebie wzajemnie! Jak dobrze, że jesteśmy razem!

Do takich wspólnych spotkań – nawet na co dzień – nasze dzieci chętnie zaproszą swoich znajomych. Zapraszamy do naszego stołu w dzień powszedni – zupy dla każdego wystarczy, a i domowy chleb się znajdzie. Gość przy stole robi nam święto!



Porządek w częściach wspólnych mieszkania

Na porządek nie musimy czekać do Wielkanocy. Okna warto myć wtedy, gdy są brudne i zauważamy to. To samo dotyczy porządku w szafach, szafkach kuchennych czy w biblioteczce. Im więcej osób w domu, tym większa używalność miejsc i sprzętów, ale również więcej rąk do ogarnięcia chaosu. Najlepszym sposobem na optyczny porządek jest minimalizm – im mniej rzeczy, tym lepiej. Czyli pierwszą zasadą sprzątnania powinno być: czego nie potrzebuję? co mogę wyrzucić (popsute) lub oddać (sprawne). Można z rodziną umówić się, że wieczorem doprowadzamy razem wspólną przestrzeń domu do ładu. Rytuał wieczorny odprawiamy dopiero, gdy będzie porządek. Rytuałem może też stać się porządkowanie, żeby dom również mógł spokojnie iść spać.

Dekoracje w domu

Miło wrócić do domu, w którym jest pięknie. W takim domu codziennie może być świątecznie. Zadbane rośliny doniczkowe, ładne poduszki na kanapie, drobne dekoracje na oknach – czasami niewielkimi kosztami możemy uzyskać efekt naprawdę pięknego pomieszczenia i otoczenia domu czy mieszkania. Zacznijmy od drzwi wejściowych – czy zachęcają, zapraszają do wejścia? Zwróćmy też uwagę na oświetlenie pomieszczeń. Dobrze ustawione światło sprawia, że nasze otoczenie staje się jasne i radosne, a nie ponure, posępne, pozbawiające energii.

Dbanie o strój i kulturę – domowy savoir vivre

Część osób do pracy czy szkoły ubiera się galowo, a w domu – stawiając na luz i potrzebę wypoczynku – przerzuca się na dresy i znoszone podkoszulki, sweterki i bambosze. Razem z bylejąkością odzieży może przyjść bylejąkość nastroju. Mówi się, że dom jest najważniejszy, ale ubiór tego nie podkreśla. Warto zadbać o ładny, wygodny strój domowy, tak żeby naszym domownikom było z nami miło. Tak, byśmy mieli trochę święta w ciągu tygodnia. Może chociaż do tego centralnego, wspólnego posiłku ubrać się odrobinę inaczej niż na bieganie czy fitness.

Radosne, wspólne zakończenie dnia

Każdy koniec dnia może być mikro-świętowaniem. Wspólne wygłupy z małymi dziećmi, przytulanie, rozmowa ze starszymi, mówienie dobrych

rzeczy, opowiedzenie kilku dowcipów, mocny wspólny „przytulas” na dobranoc – takie mogą być rytuały wieczorne. Może wspólny taniec na koniec dnia? To wszystko pomaga w dobrym wypoczynku, śnie, poczuciu bezpieczeństwa i budzi nadzieję, że jutro będzie dobry dzień.

Wspomnienia, plany

Żyjmy uroczystościami, które były. Oglądajmy zdjęcia, filmy. Rozmawiajmy o świętowaniu, które minęło. Podsumujmy sobie wydarzenie, podziękujmy sobie wzajemnie za to, że byliśmy (każdy poświęcił czas), ucieszymy się, jak pięknie wyglądamy na fotografiach, jakie dobre jedzenie było (ktoś je przygotował), jakie prezenty nas ucieszyły. Pośmiejmy się z drobnych przygód – że deszcz nas zmoczył na festynie, że tort prawie spadł, że obcas w bucie się złamał, że był tak wielki upał... Wspólne wspomnienia budują nasze TU i TERAZ.

Częścią życia świętowaniem jest planowanie następnych wydarzeń, rozmowa o nich. Bardzo w tym pomaga rodzinny kalendarz uroczystości – dostępny dla każdego. Ratunkiem jest też cykliczność życia, pór roku, świąt tradycyjnych i religijnych.

Nie traćmy żadnych możliwości, aby świętować. Bądźmy tą rodziną, o której się mówi „oni zawsze mają jakąś imprezę”, „oni zawsze mają przyczynę do radości”.



Danuta Rzęsa — żona, mama, babcia. Pasjonatka wychowania, życia rodzinnego i aktywności wszelakiej. Z zawodu polonista, nauczyciel i menadżer oświaty; koordynator prorodzinnych projektów społecznych; autor tekstów publicystycznych; szkoleniowiec. Wolontaryjnie harcmistrzyni ZHR i prezes Oddziału Wielkopolskiego Związku Dużych Rodzin 3+.

Zobacz tutaj: <https://www.3plus.pl/pl/kola>

Zespół redakcyjny: **Elżbieta Woźniak-Łojczuk** - koordynator

**Judyta Kruk, Joanna Krupska, Katarzyna
Malinowska, Wincenty Pipka, Anna Tanowska,
Danuta Rząsa, Lilianna Sicińska, Elżbieta
Woźniak-Łojczuk**

Korekta: **Lilianna Sicińska**

Skład i grafika: **www.botak.info**

Zdjęcia: **Związek Dużych Rodzin 3 Plus**

Organizator:



Wsparcie:



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany w konkursie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej
„Po pierwsze Rodzina!”.

Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus”
ul. Żytnia 13/13
01-014 Warszawa
tel. 533 473 244
biuro@3plus.pl

NIP: 9512220761
REGON: 141000893
KRS: 0000279928

Przełącz 1,5% podatku na rzecz Dużych Rodzin
Jesteśmy Organizacją Pożytku Publicznego



Składki członkowskie oraz darowizny
na cele statutowe prosimy wpłacać na konto:
ING Bank Śląski S.A.
97 1050 1012 1000 0090 3022 4431

www.3plus.pl

