

## **Podaruj czas swojemu związkowi**

Doświadczenie rodzicielstwa dziecka niepełnosprawnego stawia w obliczu konieczności przeformułowania dotychczasowego życia, marzeń i planów. To w jaki sposób rodzice radzą sobie w obliczu nowych sytuacji i trudności dnia codziennego w dużej mierze zależy od ich relacji, sposobów komunikacji i umiejętnego zadbania o siebie nawzajem. Trudno jest sprawować opiekę nad drugą osobą nie troszcząc się o siebie.

Pozwolenie sobie na poszukiwanie sposobów rozwiązywania, często niezwykle trudnych dylematów małżeńskich czy partnerskich może prowadzić na zupełnie nowe ścieżki rozwoju własnego i uczynić partnerów związku niestrudżonymi w odnajdywaniu obszarów i miejsc do tej pory niedostępnych oraz rozwiązań uznawanych dotąd za niemożliwe do podjęcia.

Średnia dorosłość to najdłuższy okres dorosłego cyklu życia, który jest stadium wypełnionym licznymi rozwojowymi problemami i wyzwaniem. Są dwie diametralnie różniące się interpretacje natury wieku średniego. Dla niektórych jest to kryzys, okres prowadzący do negatywnej oceny siebie, okres nieszczęścia, a nawet depresji. Druga perspektywa, podkreśla się, że średni wiek jest okresem rozwojowym, w którym jednostki lepiej poznają siebie, bardziej siebie akceptują i zmierzają do prawie doskonałej harmonii ze światem. Niewątpliwie to czas kiedy liczne zmiany indywidualnego funkcjonowania fizycznego, psychicznego, społecznego, zawodowego wnoszą we wspólne pożycie partnerów nową (lepszą bądź gorszą) jakość.

Opieka i wychowanie dziecka z niepełnosprawnością nie zwalnia z przeżywania niemalże żadnego z dylematów jaki przynosi wiek średniej dorosłości. Nie zwalnia też z dalszej opieki i wychowania swojego dziecka. Dlatego często w tym czasie - umownej stabilizacji- małżeństwo często przestaje być intymnym związkiem kobiety z mężczyzną i polega jedynie na współpracy przy rehabilitacji dziecka. W obliczu problemów i obowiązków małżonkowie zaczynają tracić ze sobą kontakt i pojawia się wzajemna obcość. Stąd za uzasadnione uznaliśmy zaproszenie do udziału w warsztatach pary, w których osoby właśnie takich bądź podobnych trudności mogą doświadczać.

Na podstawie przyjętych celów programu, przyjmujemy, że rodzina i partnerzy w związku funkcjonują w odniesieniu do trzech podstawowych wymiarów życiowych: *spójność*, *elastyczność* i *komunikacja*. Spójność odnosi się do więzi emocjonalnej jaka występuje między partnerami. Stanowi ona fundament sprzyjający swobodnej wymianie myśli, spostrzeżeń, uczuć, tworzenia warunków do wspólnego spędzania czasu, uczestnictwo

i kształtowanie wspólnych zainteresowań i czytelne budowanie granic. Elastyczność wyraża się w zdolności systemu partnerskiego do zmiany ról, wzajemnych relacji, sposobu rozwiązywania problemów życiowych i zaspokajania potrzeb partnerów. Komunikacja odnosi się do umiejętności skutecznego i satysfakcjonującego porozumiewania się między partnerami. Satysfakcjonująca komunikacja między partnerami sprzyja rozwijaniu więzi emocjonalnej, pogłębianiu uczuć, rozwijaniu zainteresowania partnerem, pielęgnowaniu miłości, skutecznemu radzeniu sobie z wyzwaniami życiowymi i podnoszeniu jakości życia. Prawidłowa komunikacja buduje zadowolenie partnerów, chroni przed uzależnieniem od drugiej osoby, pozwala wyznaczać czytelne i jasne granice między partnerem i partnerką.

Praca nad powyższymi wymiarami pozwoli partnerom skutecznie wywiązywać się z obowiązków, konstruktywnie zaspokajać swoje potrzeby i budować satysfakcjonującą relację opartą na wzajemnym zrozumieniu, trosce, miłości oraz dbaniu o wspólne życie i szczęście.

### **Zapraszamy pary, i małżeństwa które chcą:**

- nauczyć się lub udoskonalić proces wzajemnej komunikacji,
- pogłębić relację i być może poznać dotąd niewypowiedziane oczekiwania,
- побыć ze sobą w nieco inny sposób niż na co dzień.

A dodatkowo są to:

- osoby jakich wiek wskazuje właśnie na okres średniej dorosłości (40-60 lat),
- osoby których dzieci są dotknięte znacznym lub głębokim stopniem niepełnosprawności

### **Warsztaty mają charakter rozwojowy i nie są terapią.**

**Celem warsztatu** jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, która pozwoli skupić się na partnerze/partnerce i poznać ukryty potencjał związku.

### **Warsztaty będą odbywać się w małej grupie (maksymalnie 4 pary).**

Wartością takiej formy pracy jest możliwość poznania spojrzenia innych na nurtujący nas temat, inspirowania się nimi i czerpania tego co najlepsze.

**Tematyka zajęć:**

- warsztat poznania się poprzez zabawę dzięki któremu każdy może odczuć (być może przypomnieć sobie, być może po raz pierwszy poczuć) pozytywną wartość śmiechu,
- warsztat poszerzania wiedzy dotyczącej własnych ograniczeń, zdolności, wypowiedzenia własnych oczekiwań i pragnień, dzięki któremu każdy z osobna ma szansę zwiększyć samoświadomość
- warsztat nad udoskonaleniem komunikacji w związku, umiejętność skupienia się na rozwiązaniu problemu, dzięki któremu partnerzy mają szansę poszerzyć przede wszystkim umiejętność radzenia sobie w sytuacjach problemowych.

**Formuła spotkań:**

Warsztaty składają się z trzech spotkań trwających 3 godziny każde .

Spotkania są prowadzone w formie aktywnych ćwiczeń (gry, odgrywane scenki) pracujemy głównie na relacjach (praca we dwoje).

**Prowadzący:**

Małgorzata Sudakowska- psychoterapeuta systemowy. oligofrenopedagog