

---

# ***9 nawyków silnej rodziny***

Warszawa, 11 kwietnia 2017 r.

## Czemu pojawił się ten program?

*Dzisiaj instytucja rodziny przeżywa kryzys i jest także narażona na liczne niebezpieczeństwa, których celem jest pomniejszenie jej świętej godności i jej szczególnego znaczenia, jakie posiada w Kościele i społeczeństwie. Rodzina jest prawdziwym fundamentem społeczeństwa i stanowi jedno z najcenniejszych dóbr ludzkości. Jest środowiskiem posiadającym najlepsze warunki do przekazywania wartości religijnych i kulturowych, które pomagają człowiekowi w ukształtowaniu własnej tożsamości. List na XVIII Międzynarodowy Kongres Rodziny, 1994, Jan Paweł II*

Jak większość rodziców, zetknęliśmy się z zagrożeniami wpływającymi na funkcjonowanie rodziny w dzisiejszych czasach. Wiele z nich dotyka bezpośrednio dzieci. Zachęcanie do egoizmu i nieograniczonej konsumpcji, relatywizacja pojęć, ideologia gender i seksualizacja, obniżanie poczucia własnej wartości, osłabianie więzi rodzinnych, uzależnianie od internetu i komórek – to zaledwie niektóre z nich. Uczestnicząc w wielu konferencjach i wykładach poświęconych tym zagadnieniom, a przy tym będąc sami rodzicami trójki dzieci – poszukiwaliśmy praktycznych rozwiązań. Bardzo rzadko jednak przedstawiano nam coś więcej niż tylko analizę zagrożeń.

Dostrzegamy jeszcze jedną, znacznie ważniejszą potrzebę dotyczącą większości polskich rodzin. To potrzeba odbudowania **spójnej i kompletnej tożsamości rodziny** opartej na polskich tradycjach i wartościach chrześcijańskich, przy równoczesnym wykorzystaniu **nowoczesnych metod rozwoju i doskonalenia**. Tylko rodzina świadoma swoich korzeni kulturowych (i kultywująca je) staje się wewnętrznie silna i odporna na wszelkie zagrożenia zewnętrzne.

Mając pełne przekonanie, co do realności tych niebezpieczeństw i potrzeb – postanowiliśmy stworzyć program, który byłby rzeczywistym wsparciem dla każdej rodziny. Program, który umożliwiłby stworzenie konkretnych rozwiązań i dobrych praktyk do natychmiastowego stosowania. Podstawą programu stał się powrót do źródła naszych wartości i tradycji. Źródłem tym jest **cywilizacja łacińska** (etyka katolicka, myśl grecka i prawo rzymskie) z **personalistyczną wizją człowieka**, nauczaniem **św. Tomasza z Akwinu** o rozwoju cnót osobistych oraz myślą **Jana Pawła II**, wskazującą na potrzebę integralnego rozwoju rodziny.

Program jest adresowany do wszystkich rodziców rozumiejących, iż to im właśnie powierzone zostało wyłączne i niezbywalne prawo decydowania o formacji i wychowaniu swoich dzieci. Rodziców czujących odpowiedzialność z tym związaną i dlatego poszukujących rozwiązań skutecznych, a przy tym zgodnych z chrześcijańską wizją świata.

## Jak działa program?

Tworząc program, wzięliśmy pod uwagę (oprócz powodów wymienionych powyżej) również typowe wyzwania codziennego życia dotyczące większości z nas – ograniczone możliwości czasowe i finansowe. Dlatego też wybraliśmy nowoczesną metodykę wprowadzania trwałych zmian przy minimalnych nakładach.

Cały program składa się z **dziesięciu miesięcznych etapów** (popołudniowy warsztat oraz miesięczne stosowanie rozwiązań). Jeden warsztat to zaledwie kilka godzin jeden raz w miesiącu, ale za to... jakich! Mottem naszych spotkań jest:

Wybierzcie się na niezwykle, comiesięczne spotkanie! W atmosferze uśmiechu i dobrego humoru poznacie inne pary myślące podobnie jak Wy, nawiążecie relacje i stworzycie wartościowe rozwiązania dla swojego małżeństwa i całej rodziny.

## Warsztat

Praca w małżeństwach jest fundamentem skuteczności programu – tak tworzone rozwiązania posiadają cechy niezbędne do pełnego zastosowania ich w rodzinie, są: konkretne, zrozumiałe, uzgodnione i określone w czasie.

Każde spotkanie (poza rozpoczynającym) ma ten sam schemat:

- **krótkie podsumowanie ostatnio wdrażanych nawyków, dzielenie się doświadczeniem i obserwacjami** (dyskusja na forum, spisanie najważniejszych wniosków i dobrych praktyk);
- **zapoznanie się z materiałem merytorycznym danego warsztatu** (dyskusja z dużą dawką humoru, filmy, praca w grupach i w małżeństwach);
- **przetworzenie materiałów (przy pomocy mentora) do poziomu nawyków dziennych, tygodniowych, miesięcznych i rocznych** (praca w grupach, wsparcie mentora);
- **dopasowanie nawyków do swojego małżeństwa i rodziny** (praca w małżeństwach, wsparcie mentora);
- **stworzenie planu zmian nawykowych do wdrożenia na kolejny miesiąc wraz z narzędziami i metodami wsparcia** (praca w małżeństwach, wsparcie mentora);
- **niespodzianka na zakończenie.**

## Wdrożenie

Po zakończeniu warsztatu rodzice wracają do swoich rodzin i zaczyna się najbardziej satysfakcjonująca część programu – stosowanie opracowanych rozwiązań w praktyce i cieszenie się efektami. Pomiędzy warsztatami rodzice mogą liczyć na wsparcie – innych rodziców ze swojego zespołu oraz mentora.

## Koszt

Koszt jednego etapu miesięcznego (warsztat + miesięczne wsparcie mentora podczas wdrożenia) to 150 zł na małżeństwo, czyli w istocie taki, jak wyjście do kina i sympatyczna kolacja! ☺

## Na czym polega wyjątkowość programu „9 nawyków silnej rodziny”?

*Nigdy nie zmienisz swojego życia, jeżeli nie zmienisz czegoś, co robisz na co dzień.* John Maxwell

*Jeżeli chcesz czegoś nowego, przestań działać po staremu.* Peter Drucker

Czy nasze warsztaty różnią się od innych? Zdecydowanie tak! To połączenie tradycji i wartości chrześcijańskich z nowoczesną oraz praktyczną metodą rozwoju i doskonalenia.

**Sięgamy do źródeł - budujemy na skale.** Nasz program jest prawdziwą podróżą do źródeł cywilizacji łacińskiej. Etyka chrześcijańska, myśl grecka i prawo rzymskie to niezwykle bogactwo kulturowe, które może ponownie służyć naszym rodzinom – na co dzień.

**Następują rzeczywiste zmiany.** Zamiast typowych wykładów i ćwiczeń, weźmiecie udział w formule spotkań bazujących na nowoczesnej metodyce **RITES of Change**, czyli **Rytuałów Zmiany**. W przypadku naszego programu oznacza to tworzenie i wprowadzanie konkretnych zmian w nawykach działania, w życiu własnym, swego małżeństwa i swojej rodziny. Nawyki tworzone są zgodnie z regułą PRAWA – muszą być Proste, Radosne i Wartościowe.

Każdy warsztat kończy się **stworzeniem przejrzystego Planu Zmian Nawykowych – dziennych, tygodniowych i miesięcznych**. **Wszelkie trwałe zmiany w naszym życiu opierają się na nawykach**, które po pewnym czasie stają się naturalnym elementem dnia, a w końcu wartościową, rodzinną tradycją.

**Działanie rozpoczyna się natychmiast.** Stworzone nawyki zaczynają pracować dla dobra Waszej rodziny od momentu zakończenia pierwszego warsztatu. Przeświadczenie o konieczności rozwoju własnych umiejętności ZANIM zacznie się działać, bardzo często staje na drodze do doskonalenia i zniechęca. To szczególnie przykre, jako że przekonanie to jest błędne. Czy znacie powiedzenie: *Trening czyni mistrza?* Peter Drucker ujął to nieco bardziej profesjonalnie: **Robienie właściwych rzeczy jest ważniejsze od robienia rzeczy właściwie**. Gdy zaczniecie robić właściwe rzeczy – a tym są stworzone nawyki działania – pojawią się pożądane efekty. Początkowe błędy i niedoskonałości to naturalna część doskonalenia i cenny materiał do wspólnych obserwacji i wniosków. Mistrzostwo przyjdzie z czasem.

**Rok wspólnych doświadczeń.** Ponieważ program trwa cały rok, każdy uczestnik ma możliwość weryfikacji i dopasowania stworzonych przez siebie nawyków we współpracy z innymi rodzicami oraz przy pomocy mentora. Dzielenie się swoimi doświadczeniami w trakcie trwania programu jest znakomitym źródłem inspiracji i pomysłów.

**Integracja wspólnoty szkoły.** Ten program to naprawdę wspólne (a wręcz – wspólnotowe) doświadczenie. Mamy szczerą nadzieję, że pogłębienie relacji stanie się początkiem wielu przyjaźni i dalszego współdziałania dla dobra naszych rodzin i wspólnot, którego tak bardzo dzisiaj potrzeba.

## Najważniejsze korzyści z uczestnictwa w programie

1. **Rodzinny Kodeks Tradycji** - formowanie silnej, spójnej i kompletnej tożsamości rodziny bazującej na polskich tradycjach i wartościach chrześcijańskich.
2. **Rodzinna Tarcza** – zestaw konkretnych rozwiązań chroniących rodzinę przed zagrożeniami cywilizacyjnymi.
3. **Plany Nawyków** dopasowane do potrzeb małżeństwa i rodziny (dienne, tygodniowe, miesięczne, roczne).
4. **Współtworzenie rozwiązań** - otwarta dyskusja, dzielenie się doświadczeniem, wzajemna inspiracja.
5. **Wsparcie** przez mentora i innych rodziców.
6. **10 niezwykłych, twórczych spotkań** rodziców, czyli wartościowy czas spędzony razem i dla siebie.
7. **Humor i wzajemna motywacja** – w dużych dawkach. 😊

Ponadto, **opracujecie konkretne rozwiązania**, które będą Wam nieustannie pomagać:

- odzyskać czas na to, co ważne,
- BYĆ naprawdę - porządkować swoją aktywność wokół ważnych ról życiowych,
- budować głębokie relacje w rodzinie,
- budować autorytet rodziców,
- budować uzasadnione poczucie wartości,
- prowadzić życzliwy dialog i słuchać się empatycznie,
- rozpoznać i poprawić własne błędy nawykowe utrudniające budowanie relacji,
- odzyskać witalność, zdrowie i zmniejszyć stres,
- radzić sobie z emocjami – swoimi i innych,
- rozwijać siłę woli, dyscyplinę i wytrwałość,
- spędzać wartościowo czas z rodziną,
- wprowadzać radość w przeżywanie wiary,
- ... i wiele innych. 😊

## Twórcy programu

Twórcami programu są Jacek i Ewa Małkowscy. Katolickie małżeństwo z 22 letnim stażem. Rodzice trójki dzieci – Basi (15), Zuzi (11) i Jasia (5). Autorzy rodzinnej, chrześcijańskiej gry przygodowej „Gościniec... poprzez czas i przestrzeń”.

Ewa to pedagog z poczuciem misji, poświęcająca się przez lata rozwojowi i wychowaniu swoich dzieci oraz budowaniu relacji rodzinnych.

Jacek to wieloletnie doświadczenie (jako Project Manager, trener i konsultant) w zakresie tworzenia i stosowania metod rozwoju i doskonalenia w największych światowych organizacjach. Jest autorem metodyki wprowadzania trwałych zmian – RITES of Change. Jest również liderem Klubu Męskiego powołanego w celu umożliwienia każdemu mężczyźnie budowania prawdziwej i kompletnej męskiej tożsamości opartej na wartościach. Cywilizjonista i kontynuator prac prof. Feliksa Konecznego dotyczących cywilizacji łacińskiej, autor wykładu „Wojna cywilizacji – dlaczego zanikamy?”. Prezes zarządu Fundacji Projekt Polacy. Mąż i ojciec świadomie zaszczepiający wartości cywilizacji łacińskiej w swojej rodzinie.

## Zakres merytoryczny warsztatów

### 1. Do jakiej cywilizacji należysz?

- ✓ Czym jest cywilizacja i czym różni się od kultury? Co jest fundamentem każdej cywilizacji?
- ✓ Cywilizacjonizm w codziennym życiu - Twoim i Twojej rodziny. Chaos cywilizacyjny i jego konsekwencje (pojęcie *kołobłądu*).
- ✓ Cywilizacja łacińska – jej cechy i wartości. Etyka chrześcijańska, myśl grecka, prawo rzymskie. Jak rozróżnić poszczególne cywilizacje i ich przedstawicieli w swoim otoczeniu?
- ✓ Kogo chcemy wychować - trybik, członka plemienia czy osobę? Personalizm naprawdę. Organizm i mechanizm.
- ✓ Znaczenie ładu cywilizacyjnego - wartości i pojęć - dla rodziny i w wychowaniu dzieci.
- ✓ Człowiek jako harmonijna całość Ducha, Umysłu i Ciała – rozwój oparty na wartościach cywilizacji łacińskiej.
- ✓ Jak rozwijać siebie i swoją rodzinę? Cztery poziomy rozwoju, nawyki w naszym życiu, „siła grawitacji” nawyków. Wprowadzanie nowych nawyków (czym jest nawyk? spirala doskonalenia). Istotne cechy nawyków początkowych (proste, radosne, wartościowe).
- ✓ 9 Nawyków Silnej Rodziny – zapoznanie się z modelem.

### 2. Jak rozmawiać w rodzinie? cz. 1

- ✓ Prawa komunikacji... z przymrużeniem oka.
- ✓ Cybernetyka i matematyka w służbie pełnej komunikacji dwustronnej.
- ✓ Moje bariery komunikacyjne.
- ✓ Najpierw zrozumieć, później być zrozumianym. Pięć poziomów słuchania. Słuchanie empatyczne – niezwykła metoda komunikacji z dziećmi (i nie tylko).
- ✓ Świadome używanie środków stylistycznych oraz słów-kluczy.
- ✓ Jakie wizje kreujesz w głowach rozmówców? (słowa siły i słabości, wizji, nakazu)
- ✓ Kto zadaje pytania, ten kontroluje rozmowę.
- ✓ Komunikacja pozawerbalna – co trzeba wiedzieć, co warto zmienić.

### 3. Jak rozmawiać w rodzinie? cz. 2

- ✓ Analiza transakcyjna, czyli o grze, w którą grasz każdego dnia... nie znając jej zasad. Poznaj je! Rodzic, Dziecko, Dorosły – w której roli występujesz najczęściej i jakie są tego konsekwencje? Analiza własnych zachowań.
- ✓ Jakie są Twoje nawykowe style wywierania wpływu?
- ✓ Wywieranie wpływu - perswazja i manipulacja. Świadome i nieświadome manipulowanie – dotyczy również Ciebie. Czy manipulacja może być etyczna? – o odcieniach manipulacji. Najczęściej stosowane przeciwko nam techniki manipulacji – rozpoznawanie i przeciwstawianie się.
- ✓ Perswazja – dobre praktyki i nawyki na co dzień. Wywieranie pozytywnego wpływu dzięki stosowaniu właściwych komunikatów analizy transakcyjnej.

#### 4. Uzasadnione poczucie własnej wartości – dla rodziców i dla dzieci

- ✓ Co jest źródłem uzasadnionego poczucia własnej wartości?
- ✓ Docenianie siebie - dobry przykład dla dzieci. Czy niedocenianie własnych talentów i osiągnięć jest grzechem? Fałszywa i prawdziwa skromność.
- ✓ Świadome doskonalenie cnót i zachowań jako fundament uzasadnionego poczucia własnej wartości (model reSYNC).
- ✓ Docenianie innych – a za co? Czy można „przechwalić”?
- ✓ Narzędzie „słońce” – na warsztacie i do domu.
- ✓ Doskonalenie siły umysłu: poszerzanie perspektywy, afirmacja, wizualizacja. Cechy dobrej afirmacji.
- ✓ Moja Osobista Konstytucja. Rozpoczęcie pracy nad Konstytucją Rodzinną.

#### 5. Moja postawa – przykład dla dzieci

- ✓ Wolny czy niewolnik – chcę czy muszę? Rola monologu wewnętrznego w kształtowaniu własnej osobowości oraz osób w naszym otoczeniu.
- ✓ Czy reaktywność jest dla ludzi naturalna czy nabyta? Czemu jesteśmy reaktywni? Niewolnictwo determinizmów (genetyczny, psychologiczny, środowiskowy). Wpływ determinizmów na moje życie. Wyuczona apatia i bezradność. Identyfikacja osobistych skryptów działania oraz ich znaczenia.
- ✓ Asertywność po chrześcijańsku, czyli koncepcja Ścieżki Harmonii.
- ✓ Wolność i odpowiedzialność. Konsekwencje takiego systemu działania i wychowania. Miłosierdzie i sprawiedliwość. Za co nagradzać i jak to robić? Kara i zadośćuczynienie.
- ✓ Rodzinna Karta Praw i Obowiązków - tworzenie systemu praw i powiązanych z nimi obowiązków dla własnych rodzin.
- ✓ Autorytet i reputacja jako podstawa pozytywnego wywierania wpływu. Czym się różnią? Jak je budować?
- ✓ Tożsamość mężczyzny-ojca i kobiety-matki, ich znaczenie dla formowania tożsamości i wychowania dzieci.

#### 6. Odzyskaj czas na to, co ważne!

- ✓ Wir aktywności – jak ogranicza naszą wolność. BYĆ, czyli zajmować się tym, co naprawdę ważne.
- ✓ Cztery generacje zarządzania sobą w czasie i tajemnica II ćwiartki.
- ✓ Jak odzyskać czas na to, co naprawdę ważne? Identyfikacja własnych kręgów wpływu i kręgów zainteresowań.
- ✓ Ważne role w moim życiu. Obszary odpowiedzialności i aktywności człowieka żyjącego wartościami cywilizacji łaćwińskiej. Drzewo ról życiowych.
- ✓ Porządkowanie własnych aktywności i zadań w perspektywie ważnych ról życiowych.



## 7. Cztery wymiary regeneracji - odnowa Ciała, Ducha, Umysłu i Relacji

- ✓ Zrozumieć stres naprawdę: czym jest stres i jakie są jego źródła? Hormony stresu. Optymalny poziom stresu. Poznajcie Stefana. Mamut a sprawa stresu.
- ✓ Osobisty System Kontroli Stresu – trzy elementy: prewencja, redukcja oraz osobowość odporna na stres.
- ✓ Redukcja stresu – metody doraźne i regularne.
- ✓ Prewencja stresu – identyfikacja i eliminacja stresorów w swoim otoczeniu, właściwa perspektywa.
- ✓ Osobowość Immunologicznie Silna. Psychoimmunologia i cechy osób odpornych na stres.
- ✓ Dziewięć cech osobowości odpornej na stres – jak je rozwijać samemu i z rodziną?
- ✓ Tworzenie nawyków osobistej i rodzinnej regeneracji.

## 8. Internet, komputery, tablety, komórki – i co z tym zrobić?

- ✓ Najważniejsze zagrożenia dla dzieci w mediach.
- ✓ Śledzenie aktywności dzieci – gry, filmy, literatura. Czy da się wygrać technologicznie z dziećmi? (zabezpieczenia, hasła itp.)
- ✓ Czy smartfony u dzieci to konieczność, czy raczej wyrabianie fatalnych nawyków?
- ✓ Użyteczne korzystanie z technologii – burza mózgów: jak dziecko może pozytywnie korzystać z internetu, smartfona, komputera? Ustalanie zasad korzystania – kontrakt pisemny.
- ✓ Jak nie nowa technologia, to co? Czyli o tym, jak odciągnąć dzieci od komputerów.

## 9. Nowoczesne metody i narzędzia budowania relacji w rodzinie

- ✓ Wszechobecny skrypt rywalizacji i jego działanie w naszych rodzinach. Mentalność obfitości vs. mentalność niedoboru. Czy można inaczej?
- ✓ Rodzinne Konto Inwestycji Emocjonalnych (sześć najważniejszych depozytów).
- ✓ Wspólnie spędzany czas - wspólne nawyki i rytuały.
- ✓ Zagrajmy w „Gościniec...” – nauka wykorzystania gry jako narzędzia formacyjnego i wychowawczego oraz stosowania poszczególnych jego elementów.
- ✓ Inne metody i narzędzia budowania relacji.

## 10. Ciągłe doskonalenie, czyli warunek sine qua non dla każdego

- ✓ Kreatywność jako pochodna... miłości. Znane i nieznanne metody pracy nad własną kreatywnością. Jak rozwijać kreatywność i świetnie się przy tym bawić z rodziną?
- ✓ Właściwie rozumiana ambicja jako siła napędowa doskonalenia. Pobudzanie i rozwijanie ciekawości własnej i w rodzinie.
- ✓ Dlaczego wyrabianie nawyku samoobserwacji i refleksji jest tak ważne? Jak to zrobić? (dostrzeganie ciągłości i konsekwencji vs. działania impulsywne i emocjonalne)
- ✓ Wytrwałość i jej kluczowa rola dla działania całego modelu reSYNC – jak nad nią pracować? (samoświadomość i samokontrola, siła woli, dyscyplina, poświęcenie i... rozsądny umiar)
- ✓ Ku doskonałości... codziennie i praktycznie, czyli ciągłe doskonalenie w rodzinie.