

DLACZEGO RELACJE OSOBISTE SĄ WAŻNE?

1. Budują w zdrowy sposób poczucie własnej wartości

Kiedy jesteśmy dostrzegani i traktowani poważnie – czujemy się dowartościowani. Bardzo ważny jest ciepły kontakt wzrokowy podczas wspólnych aktywności, a to wyklucza korzystanie z ekranów.



2. Są fundamentem zaufania i poszanowania granic osobistych

To niezbędne, by móc towarzyszyć innym w ważnych dla nich chwilach. Potrzebujemy wszystkich zmysłów, by prawdziwie angażować się w wysłuchanie i zrozumienie drugiej osoby.



3. Pomagają lepiej regulować emocje i oswajać stres

Każdy z nas potrzebuje osoby, która potrafi ukoić i wspierać w doświadczaniu wszystkich emocji.



4. Pozwalają zachować wpływ na decyzje i wybory

Dobre relacje dają możliwość przekazania swoich wartości, wspólnego rozwiązywania problemów czy wsparcia w naprawianiu błędów, a to zdrowsze niż kontrolowanie czy karanie.



5. Przekładają się na zdrowie psychiczne i fizyczne

Są siłą napędową wszystkich działań, mają wpływ na jakość i długość życia. Złe relacje, te zaniedbane i niepokładane, obciążają zdrowie, zaburzają sen, pochłaniają energię i ograniczają możliwość uczenia się.



6. Podnoszą poczucie szczęścia w całej rodzinie

Relacje stanowią najważniejszy i konieczny element poczucia szczęścia oraz dają bezpieczną przystań, będącą przeciwwagą dla trudnych doświadczeń, które pozostają poza indywidualną strefą wpływu.

