

elacje w naszym życiu odgrywają duże znaczenie, chociaż nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Głównym celem inicjatywy jest promowanie prostych rozwiązań dbających o dobre relacje międzyludzkie, oparte na szcunku i zaufaniu.

Kampania społeczna realizowana w ramach projektu "Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej w Gminie Tomaszów Lubelski", Programu „Sprawiedliwość” finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych

Zachęcamy do zapoznania się z treścią poniższych ulotek...

RELACJA RODZICÓW MA WPŁYW NA RODZINĘ:

Ogromny wpływ na jakość życia rodzinnego mają wzajemne relacje rodziców. Sposób, w jaki partnerzy traktują siebie nawzajem, nie tylko kształtuje pewien wzorec relacji partnerskiej, który zapada w świadomości dzieci, lecz także bezpośrednio oddziałuje na atmosferę życia w domu rodzinnym.

WARTO CO JAKIŚ CZAS ZADAĆ SOBIE PYTANIA KONTROLNE, KTÓRE POZWOLĄ DOSTRZEĆ AKTUALNY STAN:

- * Wyrażam prośby czy raczej wydaję zarządzenia dotyczące organizacji życia domowego?
- * Czy pamiętam, żeby podziękować?
- * Jak podchodzę do konfliktów – szukam porozumienia czy milczę tygodniami?
- * Czy troszczę się o partnera i okazuję to przy każdej okazji np.: przykrywam kocem, gdy zaśnie na kanapie?
- * Czy interesuję mnie jego/jej sprawy?
- * Czy daję przestrzeń na realizację marzeń i planów?
- * Czy liczę się z jego/jej zdaniem?
- * Czy rozmawiam? Czy milczę, gdy trzeba?
- * Czy sprawiam jej/jemu przyjemność, np. piekąc ulubione ciasto?

BYWA, ŻE RUTYNA POZBAWIA NAS UWAGAŃ NA PARTNERA, ŻE POJAWIENIE SIĘ DZIECI ABSORBUJE CAŁĄ NASZĄ UWAGĘ I ENERGIE, ŻE ZMĘCZENIE GÓRUJE NAD ZROZUMIENIEM I ŻYCZLIWOŚCIĄ.



INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE NA TERENIE GMINY I POWIATU TOMASZOWSKIEGO :

1. GOPS Tomaszów Lubelski
Rogóżno, ul. Szklarniowa 2
22-600 Tomaszów Lubelski
2. GOK w Podhorcach
Podhorce 130
3. WDK w Majdanie Górnym
Majdan Górny
ul. Długa 267
4. Placówki Oświatowe z terenu gminy
Tomaszów Lubelski
5. Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
ds. Uzależnień i przemocy
Rogóżno, ul. Szklarniowa 2
6. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Tomaszowie Lubelskim
ul. Siwa Dolina 2a
22-600 Tomaszów Lubelski
7. Powiatowe Centrum Pomocy Rodziny
ul. Lwowska 68
22-600 Tomaszów Lubelski
8. Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Tomaszowie Lubelskim
ul. Żwirki i Wigury 2
22-600 Tomaszów Lubelski



DOBRE RELACJE DAJĄ SATYSFAKCJĘ

wtedy gdy:

- * Ludzie mogą na sobie polegać, darzą się zaufaniem
- * Udzielają sobie wsparcia w codziennych problemach
- * Cieszą się swoją obecnością
- * Dbają o wspólne bezpieczeństwo

Kampania społeczna realizowana w ramach projektu „Zintegrowany systemy zapobiegania przemocy domowej w gminie Tomaszów Lubelski” Program Operacyjny Sprawiedliwość, finansowany z funduszy norweskich i środków krajowych

Najważniejsze wartości, które podnoszą jakość rodzinnego życia*

AKCEPTACJA

Oznacza ona przyjmowanie drugiego człowieka i tego, kim jest. Akceptować to przyjmować, że dziecko ma prawo do złości, płaczu, marudzenia, niezgody; że partner może odmówić spełnienia mojej prośby; że ja, mama, mimo wielkiej miłości mogę być zmęczona własnymi dziećmi.

MIŁOŚĆ

Miłość nie może być nagrodą lub jedynie corocznym wyznaniem walentynkowym. Warto, by stała się naszą codziennością, by każdy z domowników z całym przekonaniem mógł powiedzieć, że czuje się kochany. *Kiedy ostatni raz wyraziłeś/-aś miłość słowami? Kiedy powiedziałeś/-aś dziecku, że kochasz je, mimo że ugryzło brata, przyniosło uwagę ze szkoły, trzasnęło drzwiami do swojego pokoju? Kiedy powiedziałeś bliskiej osobie, jak ważna jest dla ciebie jej obecność?*

BRANIE POD UWAGĘ

czyli liczenie się ze zdaniem innych, branie pod uwagę ich przyzwyczajenia, upodobań by mogli czuć się komfortowo.

EMPATIA

Ma niezwykłą moc. Być empatycznym to wysłuchać kogoś bez oceniania, krytykowania, osądzania, pocieszania, doradzania, pobyc z nim w tym, co przeżywa, posłuchać z poziomu serca, a nie głowy.

SZACUNEK DLA SIEBIE I INNYCH

Przykład mocniej przemawia niż słowo. Trudno go wymagać, jeśli jedna ze stron w związku nie szanuje drugiej.

*Marshall Rosenberg, „Porozumienie bez przemocy”

STYL KOMUNIKACJI

Słowa mają moc - mogą leczyć lub ranić, wzmacniać lub podcinać skrzydła. Wybór stylu, w jakim rozmawiamy z dziećmi czy mężem/żoną, w dużym stopniu wpływa na jakość naszego życia i atmosferę w domu. Komunikaty będące: oskarżeniami, manipulacją, zastraszaniem, porównywaniem, upokarzaniem, zawstydzaniem, ocenianiem, obrażaniem, wywoływaniem poczucia winy nadwyrężają więź z dzieckiem, podważają zaufanie do osób najbliższych, na których miłość i wsparcie chciałoby się móc zawsze liczyć.

CZUŁOŚĆ

Warto ją pielęgnować i szukać takich sposobów jej okazywania, by odpowiadały one na różnych etapach wspólnego życia. Jeden czuły gest czasem może wyrazić więcej niż wiele słów.

HUMOR

Ma on niezwykle działanie: pomaga nabrać dystansu, dodaje otuchy, pomaga rozładować napiętą sytuację, wywołuje śmiech, a śmiech to zdrowie, odpręża i relaksuje.

ZABAWA

Zabawa korzystnie wpływa także na dorosłych. Ta z dziećmi umacnia relację, pozwala wejść do świata dziecięcych przeżyć i fantazji, pozostawia niezapomniane wspomnienia. Ta z dorosłymi pozwala zregenerować zasoby, nabrać lekkości i spontaniczności.

Kiedy ostatni raz bawiłeś się z całą uwagą ze swoim maluchem - bez telefonu pod ręką, bez gonitwy myśli, bez napięcia i poczucia straconego czasu? Kiedy ostatni raz byłeś potańczyć (Sylwester się nie liczy)? Kiedy byłeś w kinie lub na koncercie? Kiedy wybraliście się gdzieś bez dzieci?



ODPOCZYNEK

Ma ogromne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia psychicznego, fizycznego i społecznego.

Czy dajemy sobie prawo do nicnierobienia? Czy akceptujemy taki stan u naszych dzieci - nie chcą niczego czytać, nie mają ochoty na zbieranie zabawek, daleko im do odrabiania lekcji... Czy przyjmujemy ze zrozumieniem, że mąż/żona dziś nie robi obiadu, nie uprasuje sterty prania, bo wybiera odpoczynek? Czy ciągle gonimy i do tej gonitwy zaprzęgamy wszystkich domowników? Czy umiemy odpoczywać? Czy jednak mamy przekonanie, że z dziećmi to się chyba nie da?

UZNANIE

Warto też wyrażać nasze uznanie domownikom, mówiąc o tym, jak to, co zrobili, nas wsparło, pomogło nam, odciążyło, coś nam ułatwiło. Nie chodzi o chwalenie i wyrażanie zachwytu w postaci zdań: „jesteś wspaniały; ale z ciebie super dziewczynka, cudowny z ciebie synek, taki grzeczny” - one w gruncie rzeczy nie mówią wiele dziecku, nie wzmacniają jego poczucia wartości. Zamiast tego nazywajmy to, co dostrzegamy, i używajmy języka osobistego: „Wiem, jak bardzo nie lubisz wyrzucać śmieci, dlatego tym bardziej cenię to, że dziś chciałeś mnie w ten sposób odciążyć”; „Cieszę się, że ułożyłaś/-eś zabawki w pokoju siostry, to dla mnie było pomocne”; „Dzięki temu, że rozpakowałaś zakupy, miałam chwilę na spokojne wypicie kawy. Jestem ci wdzięczna”.

WDZIĘCZNOŚĆ

Jest naturalną konsekwencją uznania. Dostrzegam troskę moich bliskich i moją własną wkładaną w jakość naszego życia, wyrażam uznanie, doceniam i jestem wdzięczny/-a.

ŻYCZLIWOŚĆ

Życzliwe słowo, gest po trudnym dniu kąją zagubione czasem serce dziecka i dorosłego. Życzliwość łagodzi, jest wyrazem miłości i troski, cierpliwości i łagodności.

