

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/zoną, 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 potańczyc (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/zona 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 rozpakowałeś 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.

