



Drodzy Panowie,

Przewodnik – „*Jak być fajnym tatą i dobrym partnerem*”, który właśnie przeglądacie powstał w ramach kampanii społecznej *Partnerska Rodzina* i jest stworzony specjalnie dla Was.

Jak wykazały badania TNS OBOP przeprowadzone na potrzeby kampanii, 30% społeczeństwa uważa, że partnerski podział obowiązków w domu pozytywnie wpływa na jakość życia w rodzinie. Ponadto co czwarty Polak jest przekonany, że egalitaryzm w związku odgrywa niezwykle ważną rolę w pracy zawodowej. Dlatego też, jako Organizatorzy kampanii *Partnerska Rodzina* postanowiliśmy wyjść naprzeciw problemom związanym z pielęgnowaniem partnerskich relacji w związku i odpowiedzieć jak można oswoić domową przestrzeń, w oryginalny sposób docenić swoją partnerkę oraz kreatywnie spędzić czas ze swoim dzieckiem.

Przewodnik ten kierujemy do Panów, ponieważ to głównie oni są adresatami ogólnopolskiej kampanii społecznej *Partnerska Rodzina*. Według badań *Mężczyzna Polski*, które zainicjowały kampanię mężczyźni nadal definiują swoją męskość poprzez pracę zawodową, a większość z nich nie dostrzega uroków zajmowania się domem. Tak więc głównym celem kampanii *Partnerska Rodzina* jest działanie na rzecz większego zaangażowania mężczyzn w życie rodzinne, co szczególnie ma pomóc paniom, Waszym Partnerkom, w godzeniu życia zawodowego z życiem rodzinnym.

Właściwe funkcjonowanie rodziny, to przyjęcie kilku bardzo prostych zasad, które niewątpliwie mogą wszystkim ułatwić i uprzyjemnić życie. Ten oto Przewodnik to kompendium takich właśnie zasad, które mamy nadzieję, odpowiedzą Wam jak być szczęśliwym partnerem i ojcem w codziennym zabieganiu.



Partnerstwo w rodzinie – jak to zrobić?

Dekalog partnerskiego związku, czyli kilka prostych rad jak uniknąć konfliktów...

1. Każdy z domowników ma wyraźnie określony zakres domowych obowiązków.
2. O porządek w domu dbają wszyscy domownicy.
3. Każdy z domowników szanuje odmienność pozostałych członków rodziny.
4. Wypracowujemy rodzinne rytuały, których przestrzegają wszyscy członkowie rodziny.
5. Pamiętamy, że każdy z nas lubi być miło zaskakiwany.
6. Okazujemy sobie serdeczności, to buduje rodzinną harmonię.
7. Nie popadamy w rutynę.
8. Pamiętamy, że Twoja partnerka / Twój partner to zawsze ktoś wyjątkowy.
9. Nie zapominamy o rodzinnych uroczystościach.
10. Pamiętamy, że najlepszą terapią jest szczerą rozmowa.

A kiedy już dojdzie do nieporozumień, pamiętaj, że dobry żart może skutecznie rozładować napięcie.



Inauguracja kampanii społecznej *Partnerska Rodzina* w Czułym Barbarzyńcy.
Od lewej: dr Katarzyna Korpołewska, Anna Augustyn, dr Cecylia Sadowska-Snarska, Andrzej Nejman,
dr Krzysztof Arcimowicz, Agnieszka Nowakowska, Maciek Wilk, Adrianna Gostkowska-Wilk.

CZĘŚĆ I: WŚRÓD DOMOWYCH OBOWIĄZKÓW...

Jak uniknąć konfliktów?

1. Przygotowywanie posiłków, pranie, sprzątanie, prasowanie to zapewne czynności budzące w Tobie niewielki entuzjazm, ale niestety konieczne, żeby życie rodzinne funkcjonowało właściwie. Istnieje stereotyp, że wszystkie te domowe obowiązki są niemęskie. Jeśli jednak Twoje życie ma się opierać na relacjach partnerskich, a co więcej chcesz być dobrym przykładem dla swoich dzieci, to musisz być tym, który w sposób czynny zaprzeczy temu stereotypowi.
2. W dzisiejszych czasach równy podział domowych obowiązków to nie tylko kwestia wzajemnej życzliwości, tylko wyższa konieczność. Trudno, żeby wszystkim miała zająć się Twoja partnerka, szczególnie, jeśli również jest osobą, która pracuje zawodowo.
3. Porządek zewnętrzny sprzyja tworzeniu ładu wewnętrznego, przede wszystkim wycisza i łagodzi obyczaje. To wcale nie oznacza, że wszystko musi być idealnie ułożone, ważne, żeby każdy przedmiot miał w domu swoje miejsce. Wówczas niewątpliwie uda się uniknąć niepotrzebnych kłótni z powodu zaginięcia jakiejś ważnej rzeczy.
4. Pamiętaj, że dzieci to bardzo dobrzy partnerzy w wykonywaniu domowych zadań i niewątpliwie wdrażanie ich już od najmłodszych lat bardzo dobrze wpłynie na ich rozwój, jak również na rozwój Waszych relacji.
5. Postaraj się zadbać, żeby Twoja rodzina raz dziennie spotykała się przy wspólnym posiłku. Zapewne najłatwiej zrealizować to siadając do wspólnej kolacji, kiedy wszyscy są już w domu, natomiast w weekend, dla odmiany może być to obiad lub niedzielne śniadanie. Nie ma być to obowiązek, ale przyjemny zwyczaj, który z biegiem czasu przyjmie formę rodzinnej tradycji. Ważne jest także, żeby czas spędzony przy wspólnym posiłku przeznaczony był tylko dla rodziny, dlatego warto wyłączyć grający w tle telewizor lub odłożyć nieprzeczytaną wcześniej gazetę.



27.11.2007 Dzień Partnerstwa. Jacek Cygan, Andrzej Nejman i Adam Sztaba opowiadają o piosence Dwoje.

Bądź partnerem idealnym, czyli czego kobieta oczekuje od swojego mężczyzny i jak temu podołać...

Jeśli Twoja partnerka uprasowała Ci koszulę - powiedz jej „dziękuję”, to słowo czyni cuda.

Jeśli natomiast ugotowała obiad ucałuj ją i zapewnij, że jest najwspanialszą kobietą na świecie.

Staraj się ją zauważyć w codziennym życiu, nie tylko wtedy, kiedy czegoś potrzebujesz.

Zamiast kolejnego wieczoru spędzonego przed telewizorem kup bilety do kina, teatru lub na koncert.

Staraj się ograniczać rozmowy o pracy, a częściej pytaj o samopoczucie, marzenia, troski.

Pamiętaj, że rutyna działa bardzo destruktywnie, dlatego warto czasem zrealizować któryś z Twoich szalonych pomysłów, nawet jeśli jest to dzień powszedni.



Weekend z rodziną ...

Weekend to czas Twojego odpoczynku od pracy i ważne jest, żeby nie był czasem odpoczynku od rodziny. Jaki ten weekend będzie przynajmniej w 50 procentach zależy od Ciebie, dlatego też warto znaleźć sposoby na ciekawe spędzenie czasu z najbliższymi Tobie osobami.

- Niewątpliwie od czasu do czasu warto spędzić weekend poza miejscem zamieszkania, wyjechać do pobliskiego lasu, nad jezioro, zorganizować kulig lub urządzić piknik. Dzieci na pewno ucieszą się z każdej formy spędzenia czasu z rodzicami, nie wymaga to wiele wysiłku i pieniędzy, a na pewno przyniesie dla Was wszystkich pozytywny efekt.
- Jeśli natomiast zrezygnujecie z wyjazdu, to dobrze znaleźć czas, żeby razem się gdzieś wybrać. Może jakiś film w kinie, na który będziecie mogli wybrać się ze swoimi dziećmi? Albo rajd rowerowy lub wyjście na basen? Możliwości jest dużo, ważne, żeby całego weekendu nie spędzić w domu.
- W domu natomiast można trochę czasu przeznaczyć na wspólne sprzątanie z dziećmi. Warto tłumaczyć im, że to wcale nie rodzice są tylko od porządkowania i na pewno dobrym sposobem jest sprzątanie z dziećmi na zasadzie zabawy.
- W niedzielę zorganizuj wspólne śniadanie, niewątpliwie mile zaskoczysz wszystkich domowników. Zwróć uwagę, żeby nie było zbyt wcześnie. Postaraj się, żeby miało odświętny charakter, dlatego warto zadbać, żeby stół był estetyczny, odpowiednio nakryty, a przy każdym nakryciu możesz położyć kartkę z imieniem osoby, która miałaby na tym miejscu usiąść. Jeśli wcześniej znajdziesz czas, możesz także każdemu kupić drobną niespodziankę (mogą być to np. ulubione słodycze) i położyć na krześle każdej osoby. Menu śniadania może być najprostsze – jajecznica, kanapki lub sałatka-niby zwykłe, ale przez to, że Ty będziesz autorem tych potraw, nabiorą dla Twoich bliskich wymiaru niezwykłości.



Rodzinne Czytanki z Andrzejem Nejmanem w Pijalni Czekolady w Białymstoku.

Dzieci tylko pozornie są potworami – czyli jak zająć się małym człowiekiem...

Przede wszystkim warto, żebyś pamiętał, że dom rodzinny, to dla każdego dziecka wielka szkoła życia. To rodzice są dla małych dzieci największym źródłem informacji o świecie i życiu w rodzinie.

Pamiętaj także, że wychowanie to nie tresura i na pewno więcej osiągniesz, jeśli dasz swoim dzieciom dobry przykład, niż będziesz musztrował je nakazami i zakazami.

Przekazując dzieciom zasady poprawnego zachowania nie można ich tym dręczyć. Dużo korzystniejsze może być uczynienie z tego miłej zabawy w codzienne, dorosłe życie.

Pamiętaj, że dzieci mają prawo do psot, wygłupów, a przede wszystkim do błędów. Natomiast w przyswajaniu dobrych nawyków najistotniejszą rolę odgrywają: dobry przykład, konsekwencja i wyrozumiałość.

Warto też pamiętać o dzieciach, kiedy planuje się z nimi wizyty u znajomych. Jeśli nie będą miały tam towarzystwa, dobrze jest znaleźć dla nich ciekawe zajęcie. Świetnie sprawdza się w takich momentach rysowanie, kolorowanie, rozwiązywanie zagadek lub możliwość obejrzenia ulubionej bajki.



JEDZENIE – posiłki dzieci powinny być urozmaicone i unormowane. Na pewno wśród potraw powinny znaleźć się owoce i warzywa, produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu, ryby lub chude mięso. Dzieci nie należy przekarmiać ani zmuszać do jedzenia, nie lubianą potrawę na pewno można zastąpić inną. Słodczy nie należy całkowicie eliminować, dla bezpieczeństwa wystarczy odpowiednio je selekcjonować.

HIGIENA – od czasu do czasu należy zwrócić uwagę czy dzieci mają czyste ręce (szczególnie przed posiłkiem). Na pewno dobrze pamiętać o regularnym myciu zębów, ale nigdy nie można zapominać o najważniejszej z prawd, która mówi, że szczęśliwe dziecko, to dziecko brudne :-)

ZABAWY – To bez wątpienia najprzyjemniejsze chwile w życiu dziecka, dlatego warto im poświęcić szczególną uwagę. Oto kilka prostych propozycji na wspólne zabawy z dziećmi:

- Wykonanie portretów różnych postaci bajkowych techniką orgiami, malowania lub wyklejank.
- Wspólne rysowanie np. smoka wg własnej wyobraźni – metodą sztafetową – dzieci i rodzice po kolei coś dorysowują, mogą komentować swój rysunek, opowiadać dlaczego tak właśnie go sobie wyobrażają.
- Wspólne opowiadanie bajki, zaczyna jeden z rodziców, potem historia jest kontynuowana przez kolejnych uczestników zabawy.

USYPIANIE – Gdy zbliża się pora snu, warto zastąpić szalone zabawy spokojniejszymi rozrywkami. Dobrym sposobem na wyciszenie dziecka jest obejrzenie lub wysłuchanie z nim spokojnej bajki. Przed snem na pewno dobrze jest wspólnie z dzieckiem ułożyć do snu jego ukochane zabawki i przeczytać fragment jego ulubionej książeczki. Niewątpliwie miłym sposobem jest zaśpiewanie kołysanki, no i rzecz jasna nie można zapomnieć o całusie na dobranoc.



Andrzej Nejman na planie teledysku do piosenki Dwoje.

Pierwsze kroki na drodze do samodzielności nie tylko dzieci czyli o czym warto pamiętać kiedy dziecko pierwszy raz idzie do przedszkola...

Przede wszystkim musisz wiedzieć, że to często ogromny stres dla dziecka. Nagle znajduje w zupełnie nowym świecie, w którym uczy się reguł wśród obcych jemu osób. Warto więc wcześniej dziecko przygotowywać na to spotkanie, jak najwięcej przebywać z nim w miejscach, w których są inne dzieci (np. plac zabaw, basen, park), a także zostawiać je jak najczęściej poza domem u babci, cioci, koleżanki. Najlepiej zostawić je u osoby, której dziecko nie zna za dobrze, tzn. nie przebywa z nią bardzo często. Natomiast przed samym pójściem do przedszkola warto wybrać się z dzieckiem na zakupy, żeby mogło uczestniczyć w kupowaniu wszystkich niezbędnych rzeczy i wybierać te, które jemu się najbardziej podobają (kredki, worek, piżamka, etc.). To prosta czynność, świetna rodzinna zabawa, a równocześnie pierwszy sygnał dla małego człowieka, że oto wykonuje pierwszy krok do bycia samodzielnym. Tak przygotowane dziecko przekroczy próg przedszkola z większą śmiałością, a to niewątpliwie uspokoi zatroskanych rodziców.

Pierwszy dzień w przedszkolu to przeżycie także dla rodziców, dlatego też powinniście być dla siebie wsparciem i jednocześnie nie pokazywać dziecku swoich lęków związanych z tym wydarzeniem.



CZĘŚĆ II: RODZINNE ŚWIĘTOWANIE...



Katarzyna Stoparczyk prowadzi Czułe Czytanki w Czułym Barbarzyńcy.

W życiu każdej rodziny jest kilka wydarzeń, które obchodzone są szczególnie uroczyście. Warto o nich pamiętać, ponieważ nawet te drobne przyjemności, które sprawiamy bliskim składają się na urodę życia i są niewątpliwie kolorowymi przerywnikami w monotonii powszednich dni...

Dlatego też już na początku roku warto dokonać wpisów w kalendarzu, tak aby najważniejsze uroczystości nie umknęły w natłoku codziennych obowiązków.

Uroczystości o których warto pamiętać:

1. Urodziny wszystkich członków rodziny.

.....

.....

.....

.....

2. Imieniny wszystkich członków rodziny.

.....

.....

.....

.....

3. Rocznica poznania, pierwszej wspólnej kolacji, pierwszego pocałunku.

.....

.....

.....

.....

4. Rocznica ślubu.

.....

.....

.....

.....

Praktyczny przewodnik po rocznicach, czyli kilka ślubnych jubileuszy... Wprawdzie celebrowanie kolejnych rocznic ślubu nie jest domeną czasów współczesnych, ale warto znać te najważniejsze nie tylko po to, aby w właściwym momencie zaskoczyć partnerkę. Czasami, żeby zdobyć uznanie w oczach partnerki, wystarczy sama znajomość nazw.

Po **5** latach ślubu – **drewniane wesele**

Po **10** – **cynowe wesele**

Po **15** – **kryształowe wesele**

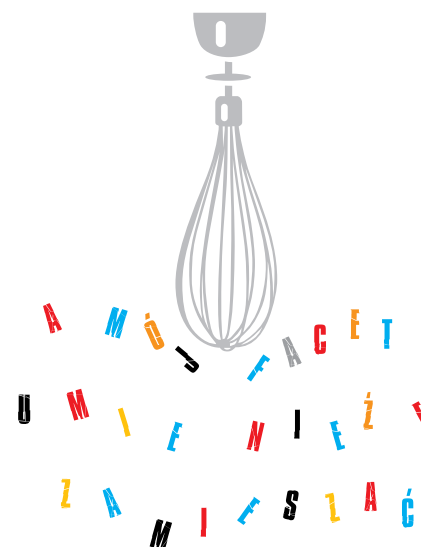
Po **20** – **porcelanowe wesele**

Po **25** – **srebrne wesele**

Po **30** – **perłowe wesele**

Po **50** – **złote wesele**

Z całego wachlarza małżeńskich jubileuszy dziś hucznie obchodzi się jedynie srebrne i złote gody, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zauważyć i uczcić pozostałe...



Imieniny i urodziny – rodzinne uroczystości o których nie można zapomnieć...

Urodziny to święto szczególnie celebrowane w gronie rodzinnym. Imieniny natomiast mają charakter dużo bardziej otwarty. Absolutnie nie można o tych świętach zapomnieć i nawet najdrobniejszy akcent (życzenia, kwiaty, ulubione słodycze) może wywołać radosny uśmiech na twarzy bliskiej Tobie solenizantki. Kobiety często przekornie nie chcą przyznawać się do swojego wieku, ale Ty nie daj się temu zwieść, ponieważ tak naprawdę oczekują, że w tym dniu spotka je coś szczególnego. Tak więc może uda Ci się w tym dniu znaleźć czas na bardziej uroczystą niż zwykle kolację, wspólne wyjście do kina, na koncert lub do teatru?

To wcale nie jest takie trudne. Kolacja może być bardzo prosta, ale ważne, żeby była Twoją inicjatywą. Wystarczy zwykłe spaghetti, wino do smaku i rzecz jasna świeczki, w tle ulubiona muzyka i każdy inny temat niż praca...

Ciekawym sposobem na zrobienie niespodzianki jest schowanie prezentu gdzieś w domu i zaproponowanie, żeby Twoja partnerka musiała go odnaleźć. Zostaw więc na stole kopertę z kartką, na której napisane będą pierwsze wskazówki gdzie powinna się najpierw kierować. Etapów, zanim prezent zostanie znaleziony może być kilka, gdyż po drodze solenizantka może znajdować kolejne karteczki z kolejnymi wskazówkami, najlepiej schowane w najbardziej absurdalnych i nietypowych miejscach. Tor przeszkód powinien być absorbujący, więc dobrze jeżeli będzie musiała zajrzeć pod łóżko lub wspiąć się na szafę, żeby znaleźć kolejną podpowiedź. Treść kartek niech będzie zabawna, żeby już samo ich czytanie było jak najprzyjemniejszym doświadczeniem.

Dzieci natomiast czekają na dzień urodzin z nadzieją, że rodzice sprawią im jakąś niespodziankę i poświęcą im więcej niż zwykle uwagi. Na pewno bardzo miłym podkreśleniem tego dnia byłoby zorganizowanie przyjęcia urodzinowego, na które zostaliby zaproszeni koledzy małego solenizanta z przedszkola czy szkoły. Tort, słodycze i na pewno obowiązkowo lody uczynią z Twojego dziecka osobę najszczęśliwszą na świecie. Tym co sprawi, że urodziny dziecka będą na długo żyły w waszych wspólnych wspomnieniach to zorganizowanie wspólnej zabawy dzieci i dorosłych. Dla tych pierwszych to możliwość wejścia do świata dorosłych, dla tych drugich zaś to niepowtarzalna okazja by znowu poczuć się dzieckiem. A jak to zrobić – może pojedynek na samoloty wykonane z papieru, a może, jeśli macie taką możliwość pojedynek na piłeczki z gąbki. Pamiętaj tylko o prostej zasadzie, nie chodzi o rywalizację, tylko o doskonałą zabawę.

Zrób swoim bliskim miłą niespodziankę, czyli jak niewielkim kosztem zorganizować rodzinną uroczystość i miło spędzić czas...

Powszechnie uważa się, że to panie są mistrzyniami wydawania uroczystości, ale przecież to tylko stereotyp - w końcu najlepszymi szefami kuchni są zazwyczaj mężczyźni. Dlatego też dołącz do grona kulinarnych wirtuozów i spraw swoim najbliższym niespodziankę organizując przyjęcie, na które zaprosisz wszystkich swoich domowników. Oto kilka porad:

Niewątpliwie najpierw musisz określić jakim budżetem na takie rodzinne świętowanie dysponujesz. Następnie zastanów się co Twoi bliscy szczególnie lubią, jakie potrawy potrafią wprowadzić ich w szczególnie dobre samopoczucie. Zrób sobie listę takich potraw i pomyśl, które sprawią Tobie najmniej problemów w przygotowaniu. Potrzebna Ci będzie lista niezbędnych produktów i czas na ich kupno. Warto, żeby na stole znalazły się także słodkie akcenty, szczególnie, jeśli w przyjęciu wezmą udział dzieci. Może nawet przyjdzie Ci do głowy samodzielne przygotowanie deseru, np. bananów z czekoladą zapiekanych w piekarniku lub owoców zanurzanych w rozpuszczonej czekoladzie? Prawda, że proste?

Na pewno, w zależności od okazji, można zastanowić się nad udekorowaniem stołu. Nawet zwykłe serwetki mogą spowodować, że będzie on wyglądał dużo bardziej elegancko i kolorowo, niż przy codziennych, szybkich posiłkach. Miłym akcentem mogą być także kwiaty, jeśli oczywiście znajdziesz na nie miejsce na stole w natłoku potraw, które zamierzasz przygotować.

Warto także pomyśleć o wspólnym spędzeniu czasu po posiłku. Niewątpliwie dzieci najbardziej usatysfakcjonują zabawy, np. wspólne rysowanie na zadany temat, wyszukiwanie schowanych w różnych miejscach domu drobnych niespodzianek lub rodzinne obejrzenie ulubionego filmu.



Święta, które zawsze mogą stać się pretekstem do romantycznego wieczoru...

WALENTYNKI – 14 LUTEGO

DZIEŃ KOBIET – 8 MARCA

DZIEŃ MATKI – 26 MAJA

DZIEŃ DZIECKA – 1 CZERWCA

DZIEŃ OJCA – 26 CZERWCA

DZIEŃ PARTNERSTWA – 27 LISTOPADA

Dzień Partnerstwa to inicjatywa Organizatorów kampanii *Partnerska Rodzina*. Jego ideą jest zwrócenie uwagi na kwestie związane z partnerstwem, potrzeby partnerów, a także na zagadnienia związane z godzeniem życia zawodowego z życiem rodzinnym.

Ten dzień powinien być więc dniem szczególnym. Na pewno miłe dla Twojej partnerki będzie, jeśli zaskoczysz ją jakąś niespodzianką, przygotujesz kolację albo zaprosisz ją na duże lody.

Niewątpliwie mnóstwo radości sprawi jej także bukiet ulubionych kwiatów, wspólna degustacja wina (miejsce nieważne) lub relaks przy dobrym filmie...

I pamiętaj, że *Dzień Partnerstwa*, przy odrobinie wysiłku może trwać przez cały rok...:-)



Janusz Radek na palnie teledysku do piosenki *Dwoje* (muz. Adam Sztaba, sł. Jacek Cygan, reż. Andrzej Nejman), która powstała w ramach kampanii społecznej *Partnerska Rodzina*.

CZĘŚĆ III: PARTNERSTWO NA WAKACJE...

Jedziemy na wakacje – rodzinna wyprawa bez niespodzianek, czyli co należy brać pod uwagę planując rodzinny wakacyjny wyjazd...

1. Przede wszystkim należy sprawdzić jaki budżet możecie na taki wyjazd przeznaczyć. Warto uwzględnić oprócz przejazdu, noclegu i podstawowego wyżywienia, wszelkie inne przyjemności, z których chcielibyście skorzystać i na które również trzeba przeznaczyć odpowiednią kwotę.
2. Kolejnym etapem powinno być wspólne zastanowienie się jakie miejsca w założonym budżecie najbardziej Was interesują i spośród tej listy wybrać (lub jeśli jest to niemożliwe zrobić rodzinne losowanie) jedno miejsce.
3. Jeśli jest to wyjazd zagraniczny to przede wszystkim konieczne jest sprawdzenie czy wszyscy mają paszporty i czy są one aktualne.
4. Wyjazd łączy się z koniecznością wzięcia urlopu, więc dla wewnętrznego spokoju w trakcie jego trwania dobrze jest zaplanować i zakomunikować go odpowiednio wcześniej, żeby na urlopie nie stresować się natłokiem niedokończonych spraw.
5. Dobrze jest zarezerwować wszystko co z wyjazdem jest związane jak najszybciej (wycieczka, miejsce noclegu, samolot, etc.), żeby wszystkie logistyczne sprawy mieć jak najszybciej z głowy i odczuwać jedynie przyjemną ekscytację w oczekiwaniu na termin wyjazdu.
6. Wśród wszystkich podstawowych rzeczy, które na rodzinny wyjazd trzeba zabrać, nie powinno zabraknąć:
 - płaszczy, kurtek przeciwdeszczowych
 - wygodnego obuwia
 - dobrej książki (także dla dzieci)
 - ulubionych zabawek dzieci
 - aparatu fotograficznego
 - i przede wszystkim DOBREGO HUMORU!!!
7. Natomiast bardzo dobrze zapomnieć o:
 - służbowym telefonie
 - służbowym komputerze
 - wszelkich kwestiach związanych z pracą



Adam Sztaba na planie teledysku i przy pracy nad piosenką Dwoje.

Wakacje z rodziną – sztuka odpoczynku...

Wakacje to czas wypoczynku, więc wskazane, a nawet obowiązkowe jest zapomnienie o codziennych obowiązkach, szczególnie tych związanych z pracą. Trzeba pamiętać, że dobrze wykorzystany urlop daje siłę na kilka kolejnych, pracowitych miesięcy i niewątpliwie wzmacnia często zaniedbane w codziennym zabieganiu rodzinne relacje.

Tak więc na pewno zapomnij o: służbowej komórce i laptopie.

Pozwól sobie i swojej rodzinie na niecodzienne przyjemności.

Postaraj się jak najbardziej ograniczyć oglądanie telewizji.

Przeczytaj książkę, na którą wcześniej nie miałeś czasu

Wykorzystaj ten czas maksymalnie na swój kontakt z rodziną.



A mój tata najlepiej prasuje bombowce



**„Wyjechali na wakacje wszyscy nasi podopieczni...”
– czyli jak wykorzystać nieobecność dzieci w domu...**

To czas tylko dla Was, więc na pewno warto wykorzystać go na przyjemności, na które trudno sobie pozwolić, kiedy są dzieci. Tak więc może warto...

1. Nadrobić zaległości towarzyskie i pospotać się ze znajomymi, których dawno nie widzieliście, a których towarzystwo sprawia Wam przyjemność.
2. Zrobić sobie maraton filmowy i jak za dawnych czasów obejrzeć kilka filmów jeden po drugim.
3. Wybrać się na długi, romantyczny spacer w Wasze ulubione miejsca, odwiedzając po drodze restaurację, w której zjecie romantyczną kolację.
4. Zrobić głośną imprezę (np. przebieraną) w domu bawiąc się do białego rana.
5. Zorganizować wspólny wyjazd (np. weekendowy), na pewno nie będziecie mieli wówczas problemu gdzie zostawić dzieci, żeby pobyć tylko we dwójkę.

CZĘŚĆ IV: TATA W PRACY...



1. Pamiętaj, że zgodnie z obowiązującym kodeksem pracy przysługuje Tobie prawo:

- Do części urlopu *macierzyńskiego*, z której zrezygnuje Twoja partnerka. Kobieta po wykorzystaniu po porodzie co najmniej 14 tygodni urlopu *macierzyńskiego*, ma prawo zrezygnować z pozostałej części urlopu. W takiej sytuacji, niewykorzystanej części urlopu *macierzyńskiego* udziela się pracownikowi – ojcu wychowującemu dziecko, na jego pisemny wniosek.
 - Urlopu wychowawczego, jeśli Twój czas zatrudnienia wynosi co najmniej 6 miesięcy. Do sześciomiesięcznego okresu zatrudnienia wlicza się poprzednie okresy zatrudnienia. Urlop wychowawczy przysługuje Tobie w wymiarze do 3 lat, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez dziecko 4 roku życia. Okres urlopu wlicza się do okresu zatrudnienia.
 - Dwóch dni wolnego w ciągu roku tzw. *Opieki nad dzieckiem*.
2. Niewątpliwie zarówno dla Twojej rodziny, jak i dla Ciebie miłym gestem będzie postawienie na biurku zdjęcia swojej rodziny. Pamiętaj, że bardzo dobrze może to wpłynąć na Twoich współpracowników, ponieważ takie drobne akcenty w pracy związane z życiem rodzinnym powodują, że nastawiamy się do siebie bardziej przyjaźnie i ciepło.
3. Staraj się nawet w pracy pamiętać o swojej rodzinie i jeśli tylko jest to możliwe zadzwonić do dzieci lub swojej partnerki z pytaniem czy wszystko w porządku, jak mija im dzień, etc.
4. I przede wszystkim staraj się nie przesadzać z pracą, codzienne wyrabianie nadgodzin na pewno nie wpłynie dobrze na Twoją rodzinę i pamiętaj, że jesteś tatą także potrzebnym w domu.



Andrzej Nejman nagrywający piosenkę *Dwoje*.

CZĘŚĆ V: TROCHĘ ZABAWY...

Proponujemy rozwiązanie dwóch testów. Pierwszy to psychozabawa, która jest także pewną formą prowokacji do zastanowienia się nad aspektami związanymi z codziennym życiem, w tym nad partnerstwem. Natomiast drugi test przeznaczony jest dla Twojej partnerki. Być może jego wynik zachęci Was do rozmowy na temat Waszych relacji.

Oba testy powstały na potrzeby kampanii Partnerska Rodzina, a ich autorką jest psycholog dr Katarzyna Korpolewska.

Sprawdź swoje kompetencje społeczne...

Przy każdej z opisanych sytuacji wybierz - twoim zdaniem – najtrafniejszą odpowiedź.

1. Osoba, która nie sprząta swojego mieszkania to:

- a) Brudas
- b) Bogaty człowiek, którego stać na zatrudnienie gosposi
- c) Bezdomny, który nie ma własnego kąta
- d) Pełnosprawny dorosły mężczyzna

2. Ktoś, kto nie potrafi przygotować posiłku, to:

- a) Dziecko, zbyt małe, aby dać mu nóż do ręki lub dopuścić do gorących naczyń.
- b) Osoba upośledzona, niezaradna życiowo
- c) Człowiek buszu, który dotąd żywił się znalezionymi owocami
- d) Mąż z dwunastoletnim stażem małżeńskim, ojciec dwójki dzieci.

3. Dziewięcioletni Jaś stoi przed wysokim mężczyzną spuszczając wzrok. Mówi, że jest już w trzeciej klasie i ma ostatnio problemy na lekcjach W-Fu. Dwa tygodnie temu podczas jazdy na rowerze miał przykry wypadek i bardzo boli go kolano. Ten mężczyzna to:

- a) Lekarz
- b) Nauczyciel W-Fu
- c) Sąsiad z tego samego piętra.
- d) Ojciec widujący swojego syna codziennie

4. Człowiek, który nie pierze swoich ubrań to ktoś, kto:

- a) Korzysta wyłącznie z usług pralni
- b) Ma niesprawne ręce, jest inwalidą
- c) Jest więźniem odbywającym wyrok w Zakładzie Karnym
- d) Jest mężczyzną aktywnym zawodowo

5. Jedenastoletnia Małgosia prosi, aby sprawdzić ortografię w jej wypracowaniu. Mężczyzna, któremu dziewczynka pokazuje zeszyt jest zniecierpliwiony.

Odmawia pomocy, bo:

- a) Jest niewidomy
- b) Jest analfabetą
- c) Cierpi na paranoję i boi się, że w tekście mógłby odkryć tajne przesłanie.
- d) Ma wyższe wykształcenie.

Prawidłowa odpowiedź to za każdym razem **wariant d**.

Dziwisz się? Przeczytaj wyjaśnienie.

Pan Stefan ma 36 lat. Jest żonaty od dwunastu lat, ma dwoje dzieci. Zawsze wygląda nieskazitelnie elegancko, choć sam nie pierze i nie prasuje swoich ubrań. Nigdy nie sprząta swojego mieszkania, nie potrafi przygotować posiłku. Dlatego też nie zgadza się, aby żona wyjechała na dwa dni do teściowej. Nie wie, do której klasy chodzi jego syn – dziewięcioletni Jaś. Denerwuje go, gdy córka prosi o pomoc w odrabianiu lekcji. Ma wyższe wykształcenie, jest aktywny zawodowo. Po pracy czuje się zmęczony i chce oglądać programy sportowe. Małgosia ma jedenaście lat i zdaniem ojca powinna być samodzielna. Stefan poświęca około 30 minut dziennie na rozmowy ze swoimi najbliższymi.

Dwa dni temu Pan Stefan wypełnił test psychologiczny, w którym zaznaczył, że najważniejszym czynnikiem budującym szczęście rodzinne są stosunki partnerskie.

Mój tata świetnie
wiąże koniec
z końcem



Partnerstwo w rodzinie – test...

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania, dotyczące podziału obowiązków domowych w Twojej rodzinie. Za każdym razem wybierz odpowiedź: **TAK** lub **NIE**. Na koniec zsumuj odpowiedzi **TAK**.

lp.	Pytanie	Odpowiedź
1.	Twojemu mężowi/partnerowi nie wypada zajmować się domem, jest przecież mężczyzną.	TAK NIE
2.	Przy odkurzaniu zawsze coś stłucze, poprzestawia książki na półce, przy podlewaniu przeleje kwiatki, a przy zmywaniu zapomina opłukać talerze, więc wolisz to wszystko zrobić sama.	TAK NIE
3.	Mąż/partner nie potrafiłby na 100% stwierdzić, w której klasie jest Wasze dziecko.	TAK NIE
4.	Tylko Ty przygotowujesz posiłki. Twój mąż/partner nie potrafi/nie ma czasu na takie zajęcia.	TAK NIE
5.	Twój mąż/partner nie rozumie, dlaczego wydajecie tak dużo pieniędzy na proszki do prania i środki czystości.	TAK NIE
6.	Twój mąż/partner jest przekonany, że pranie wykonuje pralka, a w związku z tym, ta czynność nie wymaga od ciebie poświęcenia czasu ani żadnego wysiłku.	TAK NIE
7.	Chore dziecko to zbyt duże obciążenie dla nerwów Twojego męża/partnera, dlatego zajmujesz się nim Ty.	TAK NIE
8.	Jedynym obowiązkiem Twojego męża/partnera podczas przygotowań świątecznych jest przyniesienie do domu choinki.	TAK NIE
9.	Często uczestniczysz w akcji poszukiwania rzeczy, których nie może znaleźć twój mąż/partner.	TAK NIE
10.	Wychowanie dzieci to raczej Twój obowiązek niż męża/partnera.	TAK NIE
11.	Twój mąż/partner nie byłby w stanie powiedzieć, czego akurat brakuje w domu, co należy dokupić.	TAK NIE
12.	Twój mąż/partner przyjmując gości do pracy miałby kłopoty z wytłumaczeniem jej zakresu obowiązków.	TAK NIE
13.	Często zdarza się, że wykonujesz zadania, które powinien wykonywać twój mąż/partner, bo nie możesz się doczekać, aż będą zrobione.	TAK NIE
14.	Pakujesz ubrania do szafy męża/partnera i przygotowujesz mu rano ubranie do pracy.	TAK NIE

Interpretacja:

Liczba odpowiedzi **TAK**

14 – 10

Jest źle! Zachowujesz się jak nadopiekuńcza „matka” swojego męża/partnera. Nie pozwalasz mu włączyć się w pełni w Wasze życie rodzinne. Tymczasem on jest dorosłym człowiekiem i na pewno potrafi nauczyć się wykonywania prac domowych. Zacznij nad sobą pracować i pozwól mu włączyć się w zajmowanie się domem.

9 – 5

Nie jest źle, ale pamiętaj, że zawsze może być lepiej. Matkujesz mężowi/partnerowi. Nie zapominaj jednak, że nawet najbardziej zajęty mężczyzna powinien umieć zadbać o siebie. Gdyby nie miał rodziny musiałby sam sprzątać, gotować, pracować. Nie oszczędzaj go tak bardzo, to także jego dom. Nawet, jeśli potrafi wykonywać różnych prac tak dobrze, jak Ty, daj mu czas – niech się nauczy.

4 – 1

Jesteś na dobrej drodze, która prowadzi do równego podziału obowiązków w Waszym domu. Nie zapominaj o tym, że w obszarach, które pozostają Twoją domeną, Twój mąż/partner również może się sprawdzić. Wszystko jednak zależy od Ciebie. Daj mu szansę.

0

Brawo! Rozumiesz, na czym polega partnerski podział obowiązków w domu. Trzymaj tak dalej i wspomagaj inne kobiety w osiągnięciu takiego stanu. Opowiadaj o swojej rodzinie – niech zrozumieją, że mężczyzna w ich domu może być partnerem.

Mój tata
codziennie
składa
rakiety





Zdjęcie z inauguracji kampanii społecznej Partnerska Rodzina: od lewej: dr Katarzyna Korpołewska, Anna Augustyn, dr Cecylia Sadowska-Snarska, Andrzej Nejman, Adriana Gostkowska-Wilk, Maciek Wilk.

Kampania *Partnerska Rodzina* jest trzecim w działaniem ramach projektu Elastyczny Pracownik-Partnerska Rodzina, realizowanego przez Wyższą Szkołę Ekonomiczną w Białymstoku, w partnerstwie z Białostocką Fundacją Kształcenia Kadr, Izbą przemysłowo-Handlową w Białymstoku oraz Zakładem Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku. Projekt realizowany jest w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL. Skierowany jest do pracujących rodziców posiadających dzieci w wieku do 7 lat oraz kobiet ciężarnych.

Elastyczny Pracownik  Partnerska Rodzina



www.partnerskarodzina.pl

Projekt realizowany przy udziale środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL.