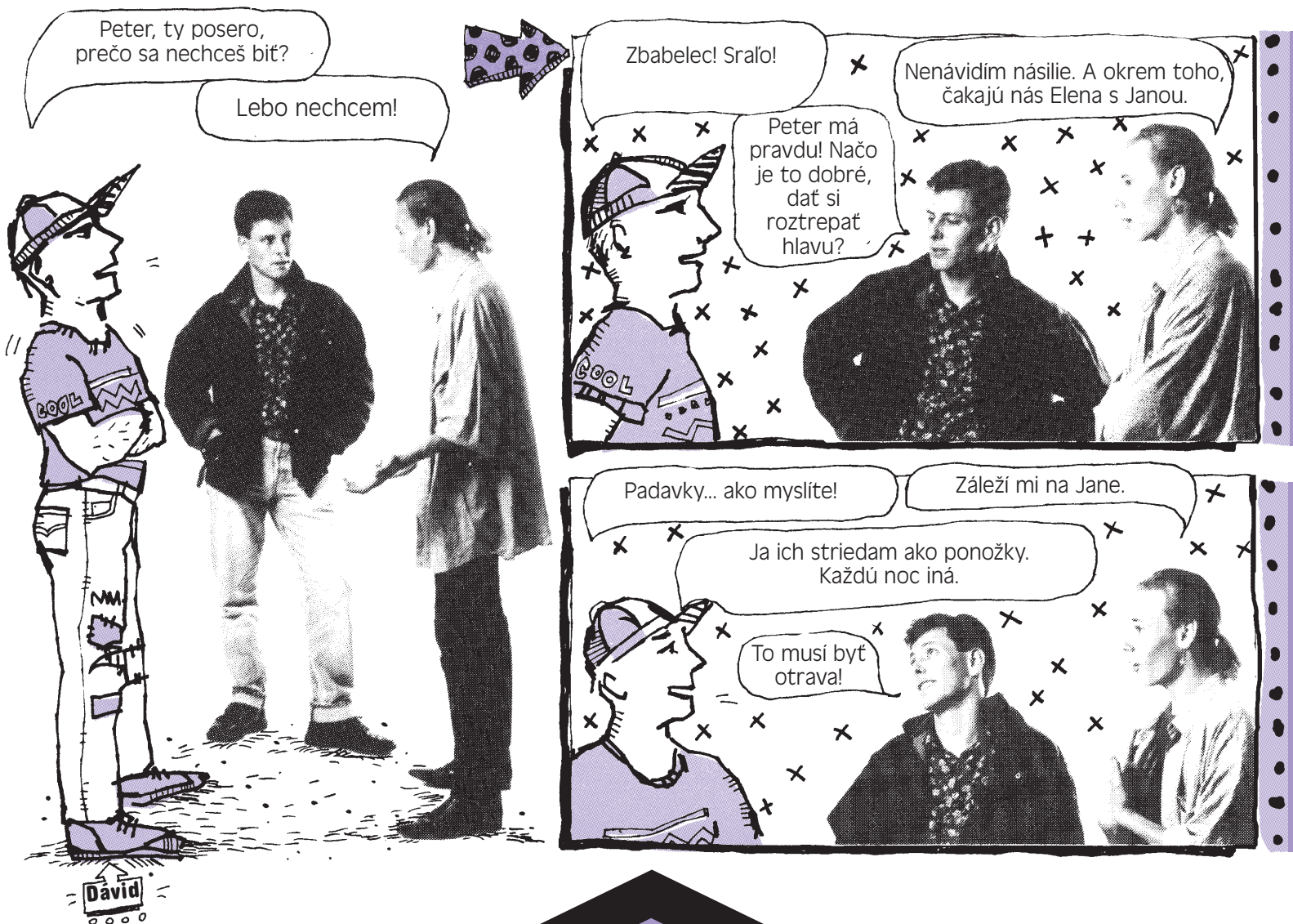


VZŤAHY BEZ NÁSILIA

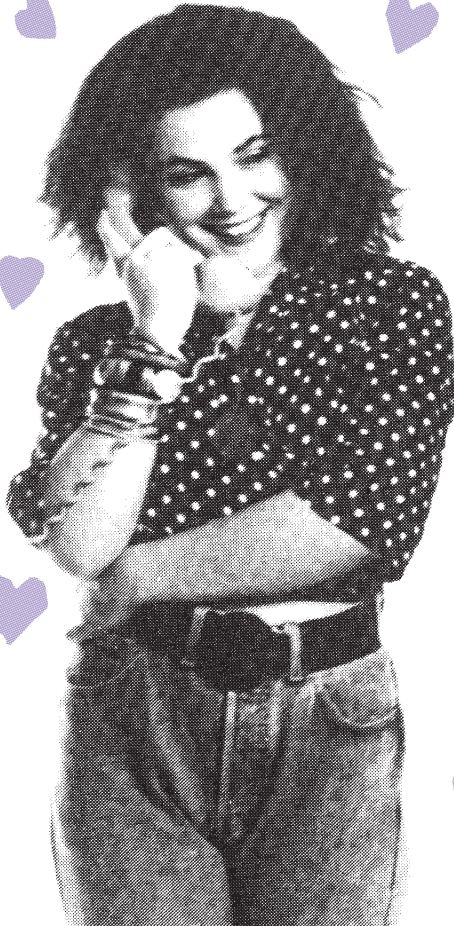
MNOHÍ ĽUDIA V MLADOSTI TRPIA NÁSILÍM V RODINE, A PRETO SA ROZHODNÚ, ŽE V DOSPELOSTI NEBUDÚ POUŽÍVAŤ NÁSILIE. NÁSILIE MOŽNO ZASTAVIŤ. TREBA SI VYTVÁRAŤ VZŤAHY BEZ NÁSILIA.

ZNOVA

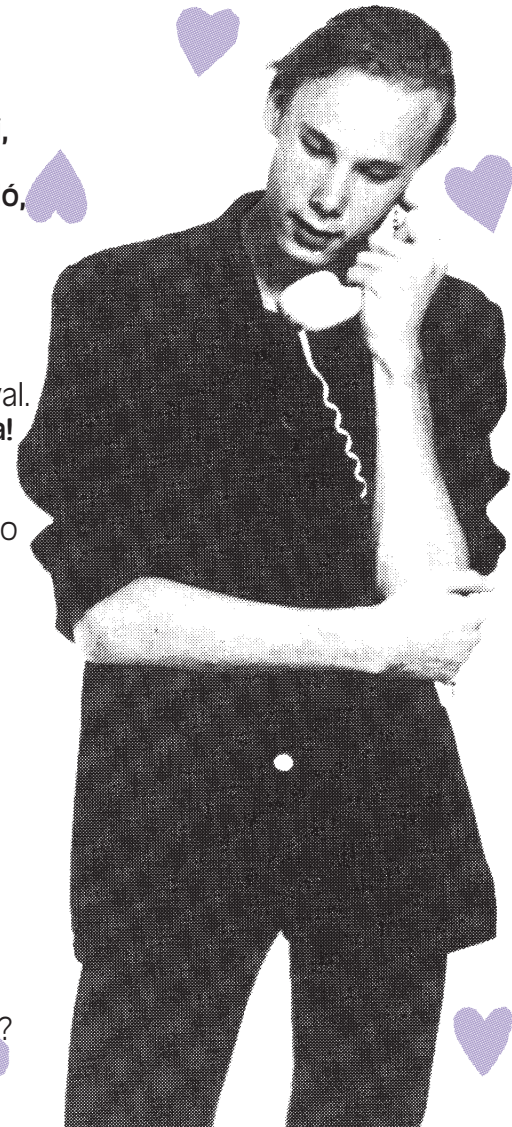


Vzťahy sú zložitá vec. Každý nad nimi musí uvažovať a učiť sa ich rozvíjať celý život. Človek, ktorý chce mať s inými dobré vzťahy • vie, čo od nich očakáva • pokladá iných za seberovných • vyjadruje to, čo cíti • akceptuje odlišnosti iných.

VZŤAHY BEZ NÁSILIA



Peter: Jani?... Ahoj... Chcel by som ti niečo povedať.
Jana: Čo také?
Peter: Minulý týždeň, keď sme sa rozišli, tak som sa doma normálne rozreval. Bolo mi úplne nanič. Haló, Jani? Jani?
Jana: Čo je s tebou, Peter?
Peter: Asi ma teraz nenávidíš. Som pre teba slaboch.
Jana: Čo si! Mám ťa takto radšej. Nepáčilo sa mi, keď si sa napařoval.
Peter: Vážne? Nikdy si mi to nepovedala! Myslel som, že to žerieš!
Jana: No, vlastne som ti nikdy nepovedala nič, čo by sa ťa mohlo dotknúť!
Peter: Dotknúť? Mňa? Nikdy!
Jana: Už zasa začínaš?
Peter: Prepáč! Čo keby sme dnes večer skočili do kina? V Hviezde dávajú niečo o horolezcoch. O siedmej som u vás, dobre?
Jana: Nie.
Peter: Nie? Nie? Takúto ťa nepoznám!
Jana: Dnes mám chuť na nejaký horor!
Peter: Ale... vieš... dohodneme sa? Vieš, že na hororoch trpím ako zver!
Jana: Fajn — nájdeme niečo, čo vyhovuje obom. Takže to ešte nejaký čas spolu potiahneme, čo?
Peter: Vyzerá to tak!



Vzájomný vzťah si vyžaduje jasne vyjadriť, čo chcem od seba a čo od iných. Jasne vyjadríš to, čo chceš, ak použiješ sloveso v prvej osobe a zámeno ja.

- Teším sa, že sa so mnou kamarátiš.
- Budem spať s tým, s kým chcem ja.
- Mám právo cítiť sa bezpečne.
- Necítim sa vždy vo svojej koži.
- Teraz sa hnevám.

Dobrý vzťah si vyžaduje aj počúvať iných ľudí.

Počúvať značí

- skutočne sa snažiť pochopiť stanovisko iného
- pochopiť, že pre druhého sú jeho city rovnako dôležité, ako sú pre teba tie tvoje.

UVEDOM SI

- Násilie nie je prípustné v nijakom vzťahu.
- Násilie je protizákonné.
- Násiliu možno zabrániť.