

CAIETUL ELEVULUI

pentru GIMNAZIU
clasele a **VIII-a – IX-a**



ARIA CURRICULARĂ
Educație sociumanistică

RELAȚII ARMONIOASE ÎN FAMILIE

Chișinău 2022

Aprobat:

Consiliul Național pentru Curriculum (proces-verbal nr. 29 din 7 septembrie 2022);
Ordinul Ministrului Educației și Cercetării (nr.948 din 27 septembrie 2022).

Prezentul document a fost elaborat în cadrul proiectului “Dezvoltarea, pilotarea și integrarea prevenirii timpurii a violenței în bază de gen și violenței împotriva femeii în programa școlară”, implementat de Centrul Internațional “LA STRADA”, în parteneriat cu UN Women Moldova și sprijinul financiar al Suediei. Drepturile de autor asupra produselor aparțin UN Women Moldova.

ECHIPA DE LUCRU:**AUTOARE:**

Tatiana TURCHINĂ, psihologă, șefa Centrului Formare Continuă,
Universitatea de Stat din Moldova

Valentina OLARU, dr. în pedagogie, grad didactic superior, directoare al
Liceului Teoretic „Lucian Blaga”, mun. Chișinău

Viorica ANDRIȚCHI, dr.hab. în pedagogie, prof.univ.

CONSULTANTĂ:

Corina LUNGU, consultantă principală, Direcția Învățământ General,
Ministerul Educației și Cercetării.

COORDONATOARE:

Liliana ISTRATE-BURCIU, Centrul Internațional „LA STRADA”

Modulul I

FAMILIA ȘI SISTEMUL VALORILOR FAMILIALE



EVOLUȚIA MODELULUI FAMILIEI DE-A LUNGUL ISTORIEI. FAMILIA – IERI, AZI ȘI MÂINE



Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fii capabil:

- Să analizezi evoluția în timp a modelului familiei;
- Să diferențiezi tipurile de familii;
- Să argumentezi avantajele și dezavantajele tendințelor actuale în evoluția familiei.



Repere în promovarea valorilor familiale

Evoluția istorică a familiei

Egiptenii din perioada antică considerau familia regală atât de importantă, încât încurajau mariajul între rude.

Famiiliile romane includeau pe toți din gospodărie sub influența autoritară a tatălui (capul familiei), fiind incluși copiii mari și sclavii gospodăriei. Copiii născuți în afara căsătoriei nu puteau moșteni proprietatea sau numele tatălui; în schimb, aparțin grupului social și familiei mamei lor.

În *dinastia chineză*, viața de familie era crucială pentru acumularea de putere și supraviețuirea imperiilor. Astfel, mariajele, în mod consecvent, erau aranjate.

În *Europa medievală*, familiile puternice se căsătoreau pentru a conduce și menține bogățiile (averile). În rezultat, astfel de familii (ex. dinastia Habsburg) au obținut un mare succes în acumularea de putere, influență și avere.

Au existat două modele familiale distincte care au apărut în Europa creștină de-a lungul Evului Mediu.

1

În Europa de Sud și de Est căsătoria a avut loc între două persoane care trăiseră cu părinții lor pentru o lungă perioadă de timp. Bărbatul implicat era mai în vârstă, de obicei cu douăzeci de ani, iar fata era adesea încă adolescentă.

2

În zonele din nord-vestul Europei au dat naștere unei structuri familiale unice pentru perioada de timp. Bărbatul și femeia aveau, de obicei, aproximativ aceeași vârstă și așteptau până la vârsta de douăzeci de ani pentru a se căsători.

În Europa preindustrială se cunoșteau două tipuri de familie:

„sistemul simplu de uz casnic”

- ☒ vârstă relativ târzie a căsătoriei atât pentru bărbați, cât și pentru femei
- ☒ înființarea unei gospodării separate după căsătorie

„sistemul familial comun”

- ☒ căsătorie mai timpurie pentru femei
- ☒ co-reședință cu familia soțului și co-rezidență de mai multe generații
- ☒ formarea familiilor cu mai multe generații

Tipuri de familie



Analizez și exprim

1. Citește cu atenție informația despre evoluția istorică a familiei și identifică cum a influențat asupra familiei de azi.

2. Privește atent imaginile și identifică prin ce se aseamănă și prin ce se deosebesc.

Asemănări	Deosebiri

3. Cum ai putea defini aceste tipuri de familii?

4. Formulează o idee privind influența istorică asupra familiei contemporane și apoi discută cu colegii.

5. Unii cercetători consideră că familia nucleară a fost produsul industrializării, alții sunt de părere că eficiența industrializării în nord-vestul Europei se datorează, în special, preexistenței familiei nucleare. Exprimă acordul sau dezacordul și argumentează opinia.

6. Formulează răspunsuri pentru fiecare întrebare, apoi discută cu colegii:

a. Apreciază în ce măsură tipurile de familie analizate mai sus oferă stabilitate societății?

b. Ce prejudecăți și stereotipuri sunt „atașate” de fiecare tip de familie?

c. Cum influențează asta asupra percepției tinerilor despre căsătorie?



Mă implic/ Acționez

7. Unii tineri de azi consideră că prin căsătorie le sunt îngădite anumite libertăți. Coabitarea cu partenerul de viață, fără a o legaliza prin căsătorie, a fost una dintre cele mai convenabile soluții, numită concubinaj. Unii concep această uniune consensuală drept o formă preliminară a căsătoriei, un fel de „căsătorie de probă”.

Determină avantajele și dezavantajele acestui tip de comuniune.

Avantaje	Dezavantaje



Mesajul cheie

Familia este o frânghie ale cărei noduri nu se desfac niciodată.
Proverb spaniol



Jurnalul de reflecții

Reflectează în scris asupra momentelor importante din viața unei familii din epoca contemporană.

SISTEMUL DE VALORI FAMILIALE. DIFERENȚE ÎN SISTEMELE DE VALORI FAMILIALE. VALORI MATERIALE VERSUS VALORI SPIRITUALE



Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fii capabil:

- Să stabilești propriul sistem de valori în familie;
- Să diferențiezi valorile materiale de valorile spirituale;
- Să promovezi o atitudine responsabilă față de familie.



Repere în promovarea valorilor familiale

Valorile unui individ sau ale unei colectivități nu sunt izolate, juxtapuse sau în dezordine. Dimpotrivă, ele sunt legate unele de altele, interdependente, ceea ce determină formarea unui sistem de valori. Când o valoare nouă este adoptată de indivizi sau o alta este pierdută, când se întărește o valoare sau este slăbită, tot sistemul este afectat.

Sistemul de valori este relativ stabil, însă el se poate modifica prin schimbarea ierarhiilor valorice, prin schimbarea priorităților valorilor, unele fiind mai importante decât altele. Stabilitatea valorilor este însă superioară celei a atitudinilor, care se modifică mai ușor, fiind determinate de seturi diferite de valori, nu neapărat centrale¹.

Valorile familiei sunt cele importante pentru o familie, sunt acel „ciment” necesar care unește un grup de oameni cu un cod genetic similar într-o comunitate prietenoasă. Se pare că fiecare familie are ceva diferit: unele au nevoie de încredere, în timp ce altele au nevoie de prosperitatea afacerii familiale. Evident, aceste două familii vor avea valori diferite. Prin urmare, a spune care ar trebui să fie valorile familiei și, cu atât mai mult, a spune despre ierarhia lor, este o misiune imposibilă, **fiecare familie are propria sa viziune a ceea ce este important pentru ea, își stabilește prioritățile**. Și acest lucru nu este surprinzător- suntem cu toții diferiți.

Deoarece există multe forme de relații de familie, ceea ce este primordial pentru o familie va fi secundar pentru o altă familie. Prin urmare, nu există o rețetă gata pregătită pentru valorile care ar trebui cultivate în familia ta. Puteți lua în considerare doar valorile familiei și vă puteți gândi la ceea ce este potrivit pentru dvs. și la ce va fi inutil.

1. R. Rezsóhazy, Sociologia valorilor, Editura Institutului European, Iași, 2010, p. 17



Analizez și exprim

1. Scrie mai jos o listă cu toate răspunsurile la întrebarea *Ce este cu adevărat important pentru mine în viață?* Evident, este foarte important să fii sincer/ă și să răspunzi ceea ce crezi cu adevărat și nu ceea ce familia, prietenii, societatea așteaptă de la tine.

2. În baza celor scrise mai sus discută cu colegul despre:

- Cum te ajută în dezvoltarea ta personală?
- De unde le-ai învățat pe acestea?
- Ce rol are familia în ceea ce ai scris mai sus?
- Ce înseamnă acestea pentru tine?

3. Studiază lista valorilor:

Dragoste
Angajament
Pace
Egalitate
Autenticitate
Prietenie
Locuință
Viață cu sens
Viață spirituală
Responsabilitate
Iertare
Bogăție

Tradiții
Credință
Auto-disciplină
Automobil
Respect
Încredere
Toleranță
Generozitate
Bijuterie
Bucuria de a trăi
Sănătate
Siguranță
Fidelitate

Curățenie
Apartenență
Gadget-uri performante
Libertate
Curiozitate
Empatie
Independență
Iertare
Medicamente
Comunicare
Imagine personală în public
Îmbrăcăminte

- a. Subliniază cu o culoare 5 valori conform cărora trăiești la momentul de față.
- b. Subliniază cu o altă culoare 5 valori de care se conduce familia ta.
- c. Analizează și explică coincidențele și diferențele.

- d. Subliniază cu o culoare cel puțin 3 valori materiale.
- e. Subliniază cu o altă culoare cel puțin 3 valori spirituale.
- f. Analizează și explică în ce constă rolul fiecărui grup de valori pentru dezvoltarea personală și a familiei.

4. Argumentează enunțul „Fiecare familie are propria sa viziune a ceea ce este important pentru ea și își stabilește propriile priorități”.

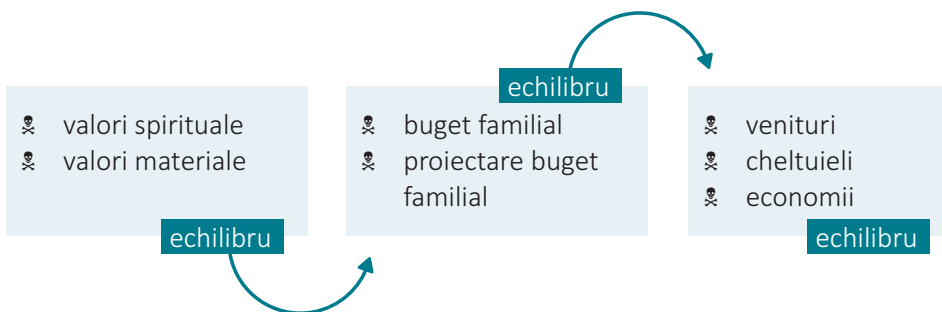
5. Citește textul:

„Oamenii au nevoie de haine pentru a-și acoperi corpul, a-i proteja de soare, frig și vânt. Cu toate acestea, există cazuri în care a avea o îmbrăcămintă specifică depășește ceea ce este necesar și devine esențial deoarece este apreciat ca un bun material care reflectă statutul și puterea de cumpărare sau economică.”

- a. Explică cum valorile materiale pot deveni un viciu.

- b. Formulează exemple când valorile materiale ocupă un spațiu mai mare în relații.

6. Analizează schema de mai jos și răspunde la întrebări:



a. Determină care ar fi beneficiile echilibrului dintre valorile spirituale și cele materiale?

b. Analizează conexiunea dintre echilibrul spiritual-material și nevoile și dorințele membrilor familiei.

c. Care ar fi scopul stabilirii unui buget al familiei?

d. Este bine sau nu bugetul familiei să fie cunoscut de toți membrii? Argumentează răspunsul?

7. Citește cele 2 povestioare de mai jos.

„Un tânăr mergea pe un drum plin de noroi și a văzut deodată o monedă de aur. S-a aplecat și a ridicat-o. A mers mai departe în căutarea altor monede. Și, într-adevăr, uneori se întâlneau sub picioarele lui. Așa a decurs viața lui. Când era pe moarte, fiind bătrân, a fost întrebat ce este viața. El a răspuns: „Viața este un drum de pământ, pe care uneori întâlnești monede de aur”.

„Într-una din țări, indiferent care, trăia o bătrână. Mulți ani, ea se plimba cu un băț pe plajă în perioada de vârf a sezonului estival. Mulți oameni o priveau și nu înțelegeau ce caută ea în nisip, greblând-l cu un băț. Abia după ani de zile oamenii au aflat că de mulți ani se plimba pe plajă cu unicul scop de a ridica bucăți de sticlă spartă pentru a nu fi răniți adulții și copiii”.

Răspundeți în grup la următoarele întrebări:

- Care este sensul acestor povestioare?
- Prin ce se aseamănă și prin ce se deosebesc?
- Ce reprezintă monedele și bucățile de sticlă?
- Ce învățăminte extragem pentru viața de familie?



Aplic/ acționez

8. Elaborează, în grup, un banner sau flyer prin intermediul căruia vei promova echilibrul dintre valorile spirituale și materiale ale familiei.



Mesajul cheie

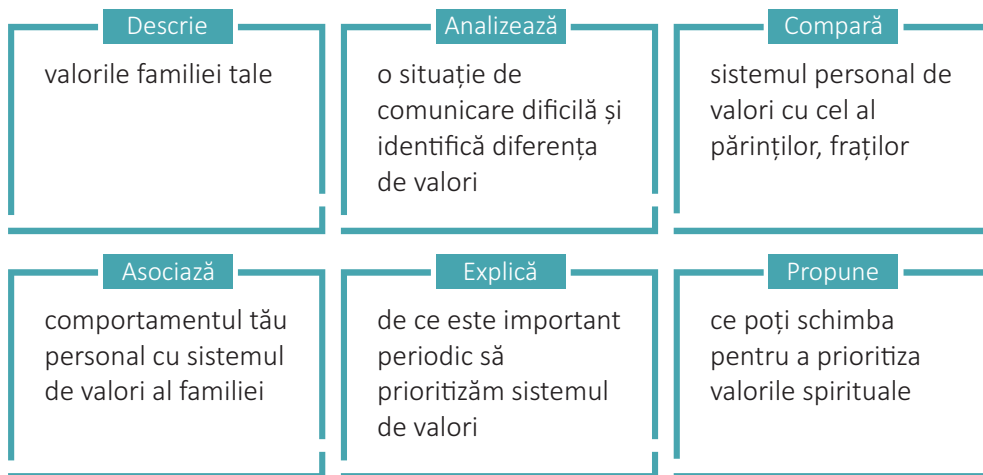
„Valoare ta stă în ceea ce ești, nu în ceea ce ai”

Thomas Edison



Jurnalul de reflecții

Observă comportamentul tău în relație cu membrii familiei, și analizează-l conform schemei:



FAMILIA ȘI ASPECTE LEGALE. ROLURI, FUNCȚII ȘI RESPONSABILITĂȚI FAMILIALE



Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fii capabil:

- Să explici unele prevederi legale din Codul Familiei;
- Să descrii rolurile familiale;
- Să argumentezi necesitatea îndeplinirii funcțiilor familiei;
- Să apreciezi importanța prevederilor legale în formarea și funcționarea unei familii.



Repere în promovarea valorilor familiale

Codul Familiei este documentul ce reglementează drepturile Familiei. Conform Codului Familiei, în Republica Moldova statul ocrotește căsătoria și familia; el sprijină, prin măsuri economice și sociale, dezvoltarea și consolidarea familiei. Statul apără interesele mamei și copilului și manifestă deosebită grijă pentru creșterea și educarea tinerei generații.

De asemenea Codul familiei reglementează faptul că familia are la bază *căsătoria liber consimțită între soți*.

Codul Familiei² dispune astfel (art.2):

- ☠ Familia și relațiile familiale în Republica Moldova sunt ocrotite de stat.
- ☠ Numai căsătoria încheiată la organele de stat de stare civilă generează drepturile și obligațiile de soți.
- ☠ Relațiile familiale sunt reglementate în conformitate cu următoarele principii: monogamie, căsătorie liber consimțită între bărbat și femeie, egalitate în drepturi a soților în familie, sprijin reciproc moral și material, fidelitate conjugală, prioritate a educației copilului în familie, manifestare a grijii pentru întreținerea, educația și apărarea drepturilor și intereselor membrilor minori și ale celor inapți de muncă ai familiei, soluționare, pe cale amiabilă, a tuturor problemelor vieții familiale, inadmisibilitate a amestecului deliberat în relațiile familiale, liber acces la apărarea, pe cale judecătorească, a drepturilor și intereselor legitime ale membrilor familiei.

2. CODUL FAMILIEI al Republicii Moldova. COD nr. 1316 din 26.10.2000; publicat pe 26.04.2001 în Monitorul Oficial nr. 47- 48, art. 210,

Funcțiile familiei

O familie se formează pentru a realiza niște scopuri clare, derivate din trebuințele fiecăruia, dar și din oportunitățile și obligațiile sociale. Cele mai importante funcții ale familiei sunt:

PSIHOLOGICĂ

asigură suportul emoțional, nevoile de securitate, de protecție, ajutorul bazat pe sentimentele de egalitate, de respect și de dragoste între parteneri, între părinți și copii, între frați și surori;

ECONOMICĂ

presupune asigurarea condițiilor materiale de trai, dirijarea gospodăriei, formarea și respectarea bugetului familial;

EDUCATIVĂ

presupune a transmite copiilor atitudinile, valorile, principiile, modelele de comportament caracteristice unui anumit grup social;

BIOLOGICĂ

constă în reproducerea vieții, adică în continuarea neamului omenesc, sau, mai simplu, în nașterea și creșterea copiilor;

CULTURALĂ

asigură perpetuarea culturii: limbii, obiceiurilor, tradițiilor, experienței de viață, selectarea și transmiterea valorilor general-umane, naționale, familiale și personale.

Rolurile familiale

Rolurile familiale sunt comportamentele pe care membrii familiei le așteaptă de la fiecare membru al acesteia, în funcție de poziția pe care o ocupă în familie. Există trei roluri familiale:



Rol de soț/soție presupune cunoașterea și satisfacerea reciprocă a nevoilor afective, a intereselor și aspirațiilor, susținerea în urmărirea sarcinilor și funcțiilor familiei;



Rol de părinte presupune creșterea și educarea copiilor;



Rol de frate/soră presupune învățarea traiului alături de egali (prin afectiune, rivalitate, solidaritate, competiție, conflict, negociere), susținerea afectivă în diferite situații.



Analizez și exprim

1. Răspunde prin Da sau NU la următoarele întrebări:

	DA	NU
A fi în cuplu înseamnă că partenerii au drepturi și obligațiuni unul față de altul?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Declarația de căsătorie o poate depune una din rudele tinerilor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familia are la bază căsătoria liber consimțită între soți?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La încheierea căsătoriei soții își aleg numele de familie al soțului?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relațiile dintre soți se bazează pe stimă și ajutor reciproc, pe obligații comune de întreținere a familiei, de îngrijire și educație a copiilor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bunurile obținute prin moștenire de către unul dintre soți în timpul căsătoriei, aparțin ambilor soți?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
În lipsa acordului soției, soțul poate cere desfacerea căsătoriei în timpul gravidității acesteia și timp de un an după nașterea copilului, dacă acesta s-a născut viu și trăiește?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ce prevederi legale din Codul Familiei ar trebui să cunoască fiecare cetățean?

3. Ce condiții trebuie să respecte tinerii care doresc să treacă de la etapa de cuplu la cea de familie?

4. Argumentează necesitatea îndeplinirii funcțiilor familiei.

5. Ce trebuie să ofere familia membrilor ei? Ordonează aceste beneficii ale familiei după importanța lor. Compară cu ceea ce au scris colegii și argumentează-ți alegerea.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Siguranță | <input type="checkbox"/> Libertate |
| <input type="checkbox"/> Protecție | <input type="checkbox"/> Îngrijire |
| <input type="checkbox"/> Independență | <input type="checkbox"/> Încredere |
| <input type="checkbox"/> Afecțiune | <input type="checkbox"/> Sprijin |
| <input type="checkbox"/> Companie | <input type="checkbox"/> Satisfacerea nevoilor |



Aplic/ exersezi

6. Identifică care din funcțiile familiei sunt ilustrate în situațiile date. Argumentează-ți opinia.

a) *Mama și tatăl meu au împărțit responsabilitățile familiale: gătitul, spălarea rufelor, curățenia, procurarea produselor. Unele din responsabilități au revenit și copiilor, cum ar fi ordinea în cameră, spălatul vaselor.*

b) *În ajunul sărbătorilor de iarnă toți membrii familiei au ceva de făcut. Părinții sunt ocupați de pregătirea bucatelor, copiii confecționează cadouri și decorează bradul împreună cu bunicii.*

c) *Tatăl petrece mult timp în garaj cu mașina: schimbă uleiul, umflă anvelopele ... La început, copiii priveau, pe urmă au început să-l ajute.*

7. Citește studiul de caz.

„Maria, 19 ani, este căsătorită de 6 luni cu Ion, 25 ani. Se cunosc de 5 ani. Maria se îndrăgostise de la prima vedere. Ion, fiind student pe atunci, era un cavalier pe cinste – flori, cadouri, plimbări. Maria se simțea cea mai fericită, nu-i venea a crede că poate exista o relație așa frumoasă. Ea era trup și suflet pentru Ion. Propunerea de căsătorie o primise pe când avea 17 ani, mărturisindu-i că ea îi aparține lui și numai lui. Maria era învălmășită de pasiune și fericire, se simțea în siguranță și protecție. Își vedea viața de viitor asigurată.

Un singur lucru nu putea vedea – care este rolul ei în acel cuplu.

Ion a avut răbdarea ca Maria să împlinească vârsta de 18 ani și imediat a rugat-o să meargă să depună cererea de căsătorie. Maria nu era sigură dacă își dorește sau nu să se căsătorească. În scurt timp s-a trezit că ziua căsătoriei și a nunții este stabilită. Ușor nedumerită a acceptat, dar în suflet nu era de acord că nu fusese întrebată. La câteva zile Ion îi cumpărase și rochia de mireasă, inclusiv celelalte accesorii. Ion îi promisese o zi splendidă, doar în doi. Maria nici nu a fost întrebată ce nume de familie dorește să aibă după căsătorie. În ziua oficializării relației părinții nu au fost invitați. Maria trăia sentimentul că ceva nu este bine.

Fiind la finalul clasei a XII-a de liceu, Ion a venit cu o duzină de argumente, precum că ea va trăi în puf și fără bacalaureat, deci nu are rost să continue studiile. Acum este casnică, la bucătărie, în singurătate își așteaptă soțul de la serviciu, care în fiecare seară are pretenții la tot ce face, ce spune și cum spune Maria...”

a. Apreciază comportamentul lui Ion înainte și după căsătorie.

b. Apreciază comportamentul Mariei înainte și după căsătorie.

c. Care au fost punctele slabe ale relației?

d. Ce prevederi legale au fost încălcate în acest caz?

e. Cum ar fi trebuit să procedeze Maria?

f. Formulează lecția învățată pe baza acestui caz.



Mesajul cheie

- ✖ Familia este ceva ce nu poți alege; odată născut, vei face parte dintr-un grup restrâns ce poartă același nume cu tine, tu fiind un membru cu drepturi depline.
- ✖ Familia este o realitate juridică prin reglementarea ei de către lege.
- ✖ Căsătoria se prezintă ca o uniune liber consimțită între un bărbat și o femeie, încheiată potrivit dispozițiilor legale cu scopul de a întemeia o familie.
- ✖ Drepturile și obligațiile juridice reciproce ale soților iau naștere din data înregistrării căsătoriei la organele de stare civilă.



Jurnalul de reflecții

- 📁 Descrie cum participi la realizarea funcțiilor familiei.

- 📁 Ce semnificație are pentru tine oficializarea relației de cuplu prin înregistrarea la Oficiul Stării Civile?

CULTURA RELAȚIILOR ARMONIOASE ÎN FAMILIE.



Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fii capabil:

- Să identifice traseul cunoașterii de sine;
- Să determine impactul cunoașterii de sine în cultura relațiilor armonioase în familie;
- Să identifice caracteristicile unei familii fericite;
- Să aprecieze valoarea și importanța familiei în viața unei persoane.



Repere în promovarea valorilor familiale

„Cultura familiei este de neconceput fără de cunoașterea și aplicarea strategiilor de autoperfecționare, dirijare și soluționare a conflictelor interioare. În acest context devine necesară pentru individ dezvoltarea capacității de autocunoaștere. Autocunoașterea se consideră foarte importantă, fiindcă anume ea ne permite să proiectăm perspectivele vieții și să înțelegem trăsăturile esențiale și de fond ale propriei personalități.” (Cuznețov L., 2013).³

Autocunoașterea se referă la procesul de explorare și structurare a propriilor caracteristici (abilități, emoții, motivații, atitudini, credințe, mecanisme de apărare și adaptare etc.) în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei. Fiecare persoană este valoroasă în sine, are capacitatea de a se dezvolta și de a-și alege propriul destin, de a-și valida calitățile și caracteristicile pozitive în măsura în care mediul îi creează condițiile de actualizare a sinelui.

Totuși, trebuie să ții cont de faptul că autocunoașterea adesea este marcată de subiectivism, se învață, este factorul esențial în reușita profesională și personală. Aspecte relevante ale autocunoașterii sunt: imaginea de sine, stima de sine, performanțele, reușita profesională și personală; aptitudinile și abilitățile personale, motivația, emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare; auto-eficacitatea percepută. (Ștefanet D, 2016)⁴

Cunoașterea de sine este un proces continuu prin care se consolidează imaginea de sine, încrederea în sine și iubirea de sine. Acestea, la rândul său, reprezintă „ingrediente” ale respectului de sine sau stimei de sine.

3. Cuznețov, L., Pedagogia familiei. Suport de curs. Univ. Ped. De Stat „I. Creangă” din Chișinău. Chișinău: Primex-Com S.R.L., 2013. P.22

4. Ștefan D., Bîtcă L. Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală. Chișinău: Totex-Lux, 2016, p.22

Demnitatea umană

Onoarea, demnitatea și imaginea personală sunt atribute fundamentale ale omului și fără protecția lor nu putem concepe evoluția persoanei în societate. Demnitatea arată valoarea, cinstea, meritele morale, gradul de prețuire ca și rangul atins de o persoană în cadrul societății.

Persoanele cu demnitate respectă tradițiile și obiceiurile populare, limba și istoria neamului. Astfel, demnitatea este definită ca reflecție a calităților persoanei în propria conștiință, însoțită de o apreciere pozitivă a persoanei; autoaprecierea propriilor calități, aptitudini, concepții, a propriei semnificații sociale.

Demnitatea depinde în mare măsură de drepturile omului- libertatea personală, capacitatea de a-și exprima gândurile, de a lua decizii. Dar chiar dacă acestea sunt luate (ceea ce se întâmplă cu diferite forme de constrângere și teroare), fiecare dintre noi încă mai are posibilitatea de a păstra demnitatea personală. O persoană dotată cu această trăsătură acționează în conformitate cu propriul său sistem de valori, este fidel cu sine și nu poate fi manipulată.



Analizez și exprim

1. Stabilește prin săgeți corespondența dintre cele două coloane.

RESPECTUL DE SINE	păreră pe care o ai despre sine
IUBIREA DE SINE	abilitatea de a simți și a gândi pozitiv despre propria persoană
ÎNCREDEREA ÎN SINE	acceptarea de sine necondiționat în ciuda defectelor și limitelor
IMAGINEA DE SINE	credința că ești capabil să acționezi într-o manieră adecvată.

2. Analizează rolul acestor „*ingrediente*” în construirea și menținerea armoniei într-o relație.

3. Stabilește conexiunea dintre aceste „*ingrediente*” și demnitatea umană.

4. Numește mai multe surse ale cunoașterii de sine.

5. Citește studiul de caz:

„ Doi colegi de clasă sunt prieteni de 2 ani. Fiind colegi din clasa întâi, s-au cunoscut mai bine abia în clasa a V-a, fiind rugați de dirigintă să rămână după lecții pentru a face unele aranjamente în clasă. De atunci împreună își împărtășesc bucuriile și se susțin unul pe altul în situații dificile. Într-o zi a venit un coleg nou în clasă. Acesta a încercat să se integreze în colectiv prin a-și demonstra gadget-urile scumpe, a servi colegii cu dulciuri și alte bunătăți. Într-o zi...”

a. Continuă povestioara prin a estima cum va evolua relația între cei doi prieteni, dacă noul venit ar încerca insistent să atragă pe unul din cei doi prieteni de partea sa.

b. Continuă povestioara prin a estima ce s-ar fi întâmplat mai departe dacă cei doi colegi-prieteni nu ar fi avut încredere în sine, stimă de sine, imagine de sine pozitivă și demnitate.

c. Explică cum poți menține o relație în armonie, păstrându-ți respectul de sine și demnitatea.

d. Explică cum valorile materiale ar putea influența calitatea relației.



Aplic/ exersezi

6. Completează fișa „Eu mă simt valoros / valoroasă”

Eu sunt (descrie calitățile tale) ...	
Eu pot (enumeră ce ești capabil să faci)...	
Ultima dată când m-am simțit valoros/ valoroasă a fost...	
Atunci m-am simțit...	
Persoanele care mă fac să mă simt bine cu mine însumi / însămi sunt...	
Pentru că ...	
Eu le arăt că sunt fericit prin...	

a. Notează ce aspecte ai dori să dezvolti pentru a te cunoaște mai bine, pentru a crește imaginea de sine, încrederea în sine și respectul de sine.

b. Întocmește o listă a persoanelor, relația cu care o apreciezi ca fiind armonioasă și calitativă.

c. Identifică „ingredientele care alimentează” calitatea relațiilor enumerate mai sus.

d. Explică contribuția personală în menținerea calității relațiilor.

e. În baza sarcinilor de mai sus, elaborează un mini-ghid cu denumirea „Secrete ale calității relațiilor”.



Mesajul cheie

- ☠ „Adevărata călătorie a cunoașterii de sine nu constă în căutarea de noi ținuturi, ci în a avea ochi noi.” *Marcel Proust*
- ☠ „Relațiile armonioase se bazează pe adevăr, cunoaștere, înțelegere, credință, curaj, încredere în sine și respect.” *Harbert Harris*



Jurnalul de reflecții

- 📁 Reflectează ce așteptări ai față de sine, față de ceilalți. Cum se conectează aceste așteptări cu a te simți valoros, cu imaginea de sine, cu încrederea în sine.

ARTA DE A COMUNICA ÎN FAMILIE



Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fii capabil:

- Să distingi stilurile de comunicare pasiv, asertiv, agresiv;
- Să diferențiezi strategiile de comunicare distructive de cele constructive;
- Să explici beneficiile comunicării asertive în relații;
- Să formulezi mesaje asertive în comunicarea cu ceilalți;
- Să manifesti respect pentru exprimarea opiniilor diferite;
- Să manifesti atitudine pozitivă față de comunicarea afectuoasă cu părinții în rezolvarea situațiilor dificile.



Repere în promovarea valorilor familiale

Famiile care se bucură de stabilitate oferă deschidere și respect pentru valori și pentru comunicarea bilaterală. Aceasta înseamnă că toți membrii familiei, părinți și copii, se asigură că fiecare dintre ei ascultă pe celălalt, având în egală măsură, șansa de a vorbi. Familia trebuie să creeze oportunități pentru toți membrii de a participa la discuții despre problemele de zi cu zi sau despre dificultățile personale care apar pe parcursul anilor.

Stiluri de comunicare

Persoana cu stil agresiv de comunicare

Jignește, umilește, disprețuiește pe ceilalți, lezează sentimentele oamenilor, are ton ridicat, expresii ofensatoare, manifestă atitudine de superioritate, nu acceptă alte opinii și idei, nu tolerează sfaturile celor din jur, manifestă violent nemulțumirea, este certăreț, ostil și răutăcios, întrerupe interlocutorul, găsește defecte în tot ce fac alții, ia decizii fără a consulta pe alții, critică distructiv.

Persoana cu stil pasiv de comunicare

Evită confruntările, nu-și apără interesele, nu-și exprimă sentimentele, se supune influenței, simte sentimente de vinovăție, neajutorare, singurătate, frică și anxietate, este supus, se consideră neimportant, se devalorizează, este ascultător și umil, consideră că prin pasivitate va fi acceptat, frica de a nu deranja, de a nu ofensa, reacționează bolnăvicios la critică, conflicte intrapersonale.

Persoana cu stil asertiv de comunicare

Manifestă respect față de sine și ceilalți, își exprimă necesitățile, dorințele,

sentimentele într-un mod deschis și onest, ține cont de opiniile, ideile, emoțiile celorlalți, apreciază munca oamenilor, comunică deschis cu oamenii, critică constructiv, ascultă oamenii fără a-i întrerupe, are încredere în forțele proprii, ține cont de sugestiile oamenilor și mulțumește sincer, cere și oferă ajutor cu plăcere, este receptiv la nevoile celorlalți.

Strategii ale comunicării distructive

- ❑ **Punerea celorlalți într-o poziție defensivă** – apare atunci când vorbitorul își asumă o atitudine de superioritate sau atunci când adoptă statutul de procuror, judecător sau membru al unui juriu.
- ❑ **Suprageralizarea** – apare atunci când facem afirmații prea largi, de genul: „Ești prea emoțională! Pur și simplu nu poți fi rațională. De fapt, așa sunt toate femeile”.
- ❑ Utilizarea cuvintelor întotdeauna, tot timpul sau niciodată este frecventă în construcția **propozițiilor absolutizatoare** (spre exemplu: „Niciodată nu ieșim la plimbare” sau „Întotdeauna în camera ta este dezordine”).
- ❑ **Citirea gândurilor** – a face presupuneri cu privire la ceea ce gândește și simte celălalt și reacționează doar în funcție de presupunerile făcute: „Păi, nu am crezut că te vei supăra!” sau „De unde să știu că vei obiecta?”, „Ar fi trebuit să știe ce doresc. Nu ar fi trebuit să-i spun eu!”
- ❑ **Punerile la punct ale partenerilor** – blamări, atacuri și critici, cu intenția de a răni, pedepsi sau de luare a revanșei.
- ❑ **Sarcasmul** - apare atunci când o afirmație a cuiva are semnificația opusă celei transmise verbal, ea fiind destinată rănirii celui alt.
- ❑ **Comunicarea tip prelegere** – este întâlnită la persoanele care au tendința de a monologa fără să-i permită celui alt să intervină, să adauge vreo informație.

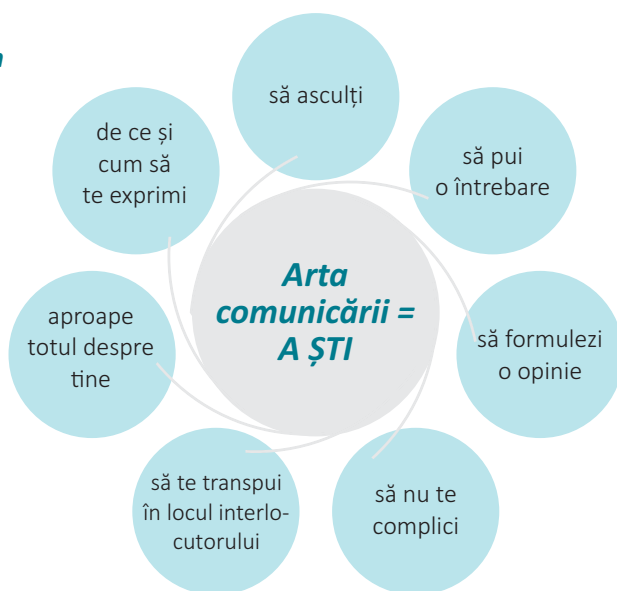
Strategii ale comunicării constructive

- ❑ **Nivelarea opiniilor, a punctelor de vedere** se poate realiza prin exprimarea deschisă a sentimentelor sau dorințelor cuiva, fără ca aceasta să ducă la punerea la punct a celui alt sau la trezirea reacției sale defensive. De exemplu: „Când mă critici în fața prietenilor, mă simt rănită/rănit”.
- ❑ **Tactul** necesită empatie față de gândurile, sentimentele și stările partenerului sau parteneriei, astfel încât să se poată găsi momentul cel mai bun pentru discutarea anumitor aspecte.
- ❑ **Feedback-ul** este utilizat atunci când vrem să ne asigurăm că am înțeles corect opiniile, sentimentele sau nevoile vorbitorului și poate fi exprimat prin enunțuri de tipul: „Să vedem dacă te-am înțeles corect...”, „Vrei să spui că...”, „După cum am înțeles, te simți...” sau „Ceea ce ai spus tu înseamnă că...”.
- ❑ **Mângâierile, atingerea fizică.** Comunicarea nonverbală, contactul fizic direct este cel mai vechi mod de a stabili contactul cu cineva. El are o funcție importantă de socializare și afectivă.



Analizez și exprim

1. Privește imaginea și descrie în 3-4 enunțuri ce reprezintă:



2. Completează tabelul de mai jos, descriind caracteristicile stilurilor de comunicare în baza întrebărilor:

	Stil pasiv	Stil agresiv	Stil asertiv
Ce face persoana atunci când se confruntă cu problema?			
Cum ia decizii?			
Cum se raportează la drepturile oamenilor?			
Ce face atunci când este copleșită de emoții?			
Cum se simte atunci când refuză ceva?			
Cum se simte/ ce face atunci când pierde ceva?			

3. Citește mesajele de mai jos și apreciază stilul de comunicare.

Da nu mă întrerupe atâta, lasă-mă să spun ce am de spus.	
N-am înțeles?! Noi doar suntem într-o relație, de ce dai aprecieri fostului/ fostei?	
Nu-mi place când nu respecti promisiunile. Te-aș ruga, dacă nu ești sigur nu este cazul să promiți.	
Dacă-i spun ce aștept de la relație, cred că mă părăsește.	
Nu pot ieși azi, trebuie să prezint proiectul mâine. Poate mai bine ieșim duminică.	
Numai eu fac curat! Tu niciodată nu faci nimic!	
Nu merit să fiu cu tine. Mă simt tare vinovat/ă că nu merge relația noastră.	
Mulțumesc pentru invitație, dar nu pot veni azi. Eventual am putea găsi o altă zi disponibilă pentru ambii.	
Bine... dacă ești ocupat, mă descurc eu cumva.	

4. Determină care sunt riscurile stilurilor pasiv și agresiv de comunicare în relațiile de familie, de prietenie.

Stil pasiv	Stil agresiv

5. Formulează beneficiile comportamentului asertiv în relațiile de familie, de prietenie.

6. Studiază algoritmul de elaborare a unui mesaj „Eu” și formulează mesaje asertive:

1.Observări	prezintă faptele, descrie situația, comportamentul celuilalt	„Atunci când tu...”
2.Sentimente, emoții	descrie propriile sentimente	„... mă simt/ eu simt...”
3.Gânduri, explicații	despre efectele situației	„...deoarece...”
4.Dorințe, preferințe	solicită ceea ce dorești	„Aș prefera.../ Mi-ar plăcea...”
5.Intenții	spune ce planifici să faci, cere părerea interlocutorului	„Ce zici despre asta?”

a. Exprimă deschis o părere, o idee, un gând: „Eu vreau...”, „Mie mi-ar plăcea să ...”

b. Exprimă un răspuns clar, explicit , precis și argumentat: „Da ... deoarece ...”; „Nu... deoarece...”

c. Exprimă dorințele, trebuințele și așteptările pe care le ai de la cineva: „Mi-ar plăcea să ... deoarece...”; „Aștept de la tine... pentru că ...”.

d. Exprimă un enunț pozitiv, o apreciere, un compliment.

7. Citește studiile de caz, apreciază care din acestea reprezintă model de comunicare distructivă și care din ele reprezintă model de comunicare constructivă. Argumentează răspunsul.

a. Ionel vine de la școală și primul lucru se apropie de maică-sa și-i spune: „De ce noi suntem atât de săraci? De ce eu nu pot avea un telefon nou, ca și ceilalți colegi? De ce voi permanent sunteți pe la petreceri, iar mie îmi spuneți că nu avem bani? Sunteți mincinoși!” Furios a plecat în odaia sa.

b. Maria obișnuiește să o ia pe dinaintea surorii sale, chiar dacă aceasta este mai

mare. Atunci când Elena este întrebată de cineva, de exemplu „Ce faci, Elena?”, de regulă nici nu reușește să deschidă gura, că Maria răspunde în locul ei „Elena este mai timidă, dar de fapt, face foarte bine.”

c. Tudor și Mihai sunt doi frați, care se împacă destul de bine. Se apără unul pe altul, ori de câte ori este nevoie. Chiar și atunci când părinții fac observații unuia, celălalt îi ia apărarea. Nu uită niciodată să-și spună unul altuia „Mulțumesc!”, „Apreciez gestul!”, „Mi-ar fi plăcut și prietenii să fie ca tine!”, „Sunt mândru de tine!” și multe alte aprecieri, cuvinte de susținere, de încurajare.

d. Mama se apropie de Ala să o invite la cină. Ala, fiind certată cu prietenele sale, refuză să iasă din odaie. La insistența mamei, Ala a replicat „Da lăsați-mă odată în pace, toți lăsați-mă! M-am săturat de voi. Permanent vreți să arătați a familie fericită, dar de fapt suntem o rușine! Nu mai vreau să fac ceea ce vreți voi!”

e. Ilinca este tristă de câteva zile. Băiatul, cu care ieșea, nu mai vorbește cu ea. Nu știe ce să facă. Și într-o seară se apropie de maică-sa și-i spuse: „Mami, dacă nu ești ocupată, vreau să vorbim. Dar te rog ascultă-mă, nu mă judeca. Nu știu cum să procedez.”

8. Elaborează mesaje constructive în acele studii de caz unde ai depistat model de comunicare distructiv.

9. Întocmește o listă cu situații din familie, în relație cu părinții, frații în care simți necesitatea de a utiliza mesaje asertive. Organizează cu colegii/prietenii un joc de rol prin intermediul căruia să dezvolți abilitatea de a comunica asertiv. Aplică abilitatea în situațiile enumerate mai sus.

10. Elaborează un plan de acțiuni în cheia asertivității pentru a depăși situațiile dificile din cadrul relațiilor interpersonale.



Mesajul cheie

- ✖ „Vorba chibzuită aduce tot felul de foloase; pe când vorba nechibzuită duce la pagubă.” *Mahabharata*
- ✖ „Bună comunicare nu depinde de cât de bine spunem lucrurile, ci de cât de bine suntem înțeleși.” *Andrew Grove*
- ✖ „Sfatul neînsoțit de sprijin este asemenea unui trup fără suflet.” *Proverb spaniol*
- ✖ „După cum vor fi vorbele pe care le vei spune, tot așa vor fi și acele pe care le vei auzi.” *Homer*
- ✖ „Comunicarea sinceră și deschisă este unica cale care ne conduce spre lumea reală... Atunci începem să creștem că niciodată înainte. Iar din momentul în care suntem pe acest drum, fericirea nu poate fi departe.” *John Powell*



Jurnalul de reflecții

- Reflectează asupra conduitei tale în raport cu cei din jur, cu colegii, prietenii, cu rudele. Apreciază cum te manifesti în comunicare cu ei – ești asertiv, pasiv sau agresiv?

- Reflectează asupra consecințelor unei comunicări distructive pornind de la afirmația „Oamenii sunt condamnați la singurătate, dacă, în loc de poduri, ei construiesc pereți”.

În comunicare cu părinții:

- ☐ Ascultă, arată interes, acordă celui care îți vorbește atenția ta.
- ☐ Pune întrebări pentru a verifica dacă ai înțeles corect.
- ☐ Evită să întrerupi. Lasă-ți interlocutorul să termine ce are de spus, înainte de a-ți spune punctul de vedere.
- ☐ Evită să te înfurii doar pentru că mama/ tata nu este de acord cu tine.
- ☐ Încearcă să afli de ce părinții au anumite idei și opinii.
- ☐ Înainte de a porni o discuție cu ai tăi, notează-ți pe o hârtie îngrijorările sau problemele pe care le ai. Vei fi mult mai pregătit atunci când îți vei pune ideile în ordine. Ce vrei de fapt să le transmiți părinților tăi?
- ☐ Identifică și decide ce anume dorești să obții din discuția cu părinții. Vrei ca părinții:
 - ☠ Să te asculte și să înțeleagă ce se întâmplă în viața ta și nu ai nevoie deocamdată de sfaturi și recomandări.
 - ☠ Să-ți permită să faci ceva sau să susțină o decizie pe care ai luat-o.
 - ☠ Să-ți ofere un sfat și să-ți acorde un ajutor real.
 - ☠ Să te ajute să ieși dintr-o situație complicată și, în același timp, să nu te acuze de tot și de toate.
- ☐ Alege să discuți cu ai tăi într-un moment în care știi că nu va interveni nimic și nu veți fi distrași. Evită să porți discuțiile înainte de masă sau imediat după ce părinții tăi abia au ajuns acasă de la serviciu.
- ☐ Încearcă să te concentrezi pe momentul prezent. Evită să aduci în discuție evenimente trecute neplăcute, ele pot deturna discuția într-o direcție care vă rănește pe amândoi.
- ☐ Sugerează-le părinților tăi să te lase să-ți exprimi îngrijorările și nevoile și, mai apoi, roagă-i să-ți spună părerea lor fără a adopa o atitudine critică.
- ☐ Explică-le părinților tăi că părerea lor este importantă pentru tine și că discuți deschis pentru că ai încredere în ei.

ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE ÎN RELAȚIILE FAMILIALE



Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fii capabil:

- Să explici noțiunile „angajament” și „responsabilitate”;
- Să identifici responsabilitățile într-o relație;
- Să argumentezi importanța respectului în relațiile familiale.



Repere în promovarea valorilor familiale

Angajamentul este un set de acțiuni negociate puse în serviciul dezvoltării relației. Angajament nu înseamnă să simți ceva anume sau să-ți dorești sau să te aștepti la ceva. Înseamnă să faci ceva. Nu orice. Acțiunile pe care te angajezi să le realizezi sunt răspunsuri la nevoile partenerului. Însă înainte de a-ți asuma asta trebuie să te cunoști, adică să știi dacă poți să faci ceea ce te angajezi să faci.

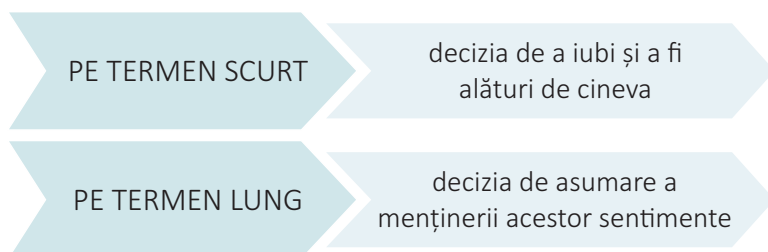
O persoană care-și asumă angajamentul în relație:

- decide dacă este îndrăgostită;
- decide dacă merge sau nu mai departe, continuând relația, încercând să mențină iubirea;
- decide dacă dorește să se oprească din a se mai apropia de cealaltă persoană.

Angajamentul se bazează, de fapt, pe o alegere conștientă, aflată în acord cât mai mare cu propriile valori și credințe, cu propria structură interioară.

Angajamentele bazate pe asumarea acțiunii se referă la aspecte care pot fi controlate, cum ar fi respectarea adevărului, a promisiunilor, deschiderea sufletească față de celălalt. Dacă ne asumăm angajamente referitoare la acțiuni, este ca și cum am desena pe o hartă drumul exact către scopul dorit.

Se cunosc două **tipuri de angajament**:



Responsabilitatea, deseori, este înțeleasă ca îndatorire, ca ceva impus din exterior. Dar responsabilitatea, în adevăratul său sens, este un act în întregime voluntar, este răspunsul la nevoile, exprimate sau nu, ale unei alte ființe umane. A fi „responsabil” înseamnă a fi în stare și a fi gata „să răspunzi”.

Respectul în relații înseamnă o atitudine de stimă, considerație, admirație și prețuire deosebită față de o altă persoană. Respectul nu este frică și venerație, ci înseamnă capacitatea de a vedea o persoană așa cum este ea, de a fi conștient de individualitatea sa unică. Respectul înseamnă a ține cont de limitele, nevoile și dorințele celui alt partener, preocuparea ca cealaltă persoană să se dezvolte pe căile sale proprii.

Adevăratul respect se câștigă în timp și rămâne stabil chiar și atunci când partenerul nu este întruchiparea perfecțiunii. În funcție de valorile fiecăruia dintre noi, alegem oamenii pe care îi respectăm. O relație în care unul dintre parteneri manipulează, șantajează emoțional, minte sau se preface, este o relație lipsită de respect. Unde este prefăcătorie, nu există respect.



Analizez și exprim

1. Enumeră cuvinte asociative conceptelor:

Angajament

Responsabilitate

Respect în relații

2. Elaborează o reprezentare grafică care demonstrează conexiunea dintre angajament, responsabilitate, respect în relație.

3. De ce unor tineri le este frică să-și asume responsabilitatea și angajamentul unei relații și evită să se implice într-o relație de lungă durată?

5. Estimează gradul de adevăr al enunțurilor de mai jos și evaluează modul în care aceste convingeri influențează o relație.

<input type="checkbox"/> Iubirea adevărată va învinge totul.	
<input type="checkbox"/> Dacă mă iubește, cel mai important este să mă respecte pe mine, pe ceilalți – nu contează.	
<input type="checkbox"/> Angajament este atunci când partenerul îți îndeplinește toate dorințele.	
<input type="checkbox"/> Doar prin relații intime ne vom demonstra unul celuilalt cât de mult ne iubim.	
<input type="checkbox"/> Este suficientă implicarea unui partener pentru ca relația să evolueze.	
<input type="checkbox"/> Într-o relație este bine să ne comunicăm reciproc temerile, așteptările, dorințele, preferințele.	

6. Persoanele care au astfel de convingeri sunt dispuse să își asume responsabilitatea unei relații de cuplu/familie și angajamentele pe care aceasta le presupune? Argumentează-ți opinia.

7. Citește textul și exprimă-ți opinia privind angajamentul, responsabilitatea și respectul în relații

„Cel mai longeviv cuplu din lume, care a trăit 67 de ani extrem de frumoși de căsnicie, a împărtășit câteva din secretele mariajului lor:

- Divorțul nu a fost niciodată o opțiune, nici măcar un gând.
- Am fost cei mai buni prieteni înainte de a ne căsători.
- Prietenia este pe viață, iar mariajul nostru a durat o viață întregă.
- Nu este niciun secret în spatele mariajului nostru, am făcut doar ce trebuia pentru noi și pentru familia noastră.
- Respectul reciproc, ajutorul reciproc și comunicarea, cu onestitate și iubire din toată ființa.

La întrebarea „Care este cel mai important lucru pe care trebuie să ni-l amintim?” au răspuns:

„Amintiți-vă că mariajul nu este o competiție, nimeni nu ține un scor. Dumnezeu v-a pus în aceeași echipă pentru a lucra împreună și pentru a câștiga”.



Aplic/ exersez

8. Citește studiile de caz și discută cu colegii gradul de angajament și responsabilitate asumat, gradul de respect față de ceilalți din familie. Analizează situația și imaginează-ți evoluția situației din perspectiva angajamentului și a responsabilității asumate.

- Ești o tânără de 14 ani. Vrei foarte mult să mergi la discotecă cu un băiat cu care ești în relație de 2 săptămâni. Părinții îți interzic fără a-ți oferi o explicație.
- Tatăl tău este fost condamnat. Tu vrei să inițiezi o relație de prietenie cu un băiat din clasă, dar te ciocnești de reticența rudelor lui.
- Provii dintr-o familie ce respectă cultul baptist și te-ai îndrăgostit de fata preotului ortodox din localitate. Părinții din ambele familii sunt împotriva.
- Ești fiica primarului din localitate și ești simpatizată de feciorul paznicului de la primărie. Tata te-a avertizat să nu te mai vadă cu el.
- Ai aflat că fata pe care o simpatizezi și te-ai împrietenit pe rețelele de socializare, dar cu care nu ai comunicat niciodată în realitate, este, de fapt, cu deficiențe de auz. Cum vei proceda?



Mesajul cheie

- ☞ „Caracterul activ al iubirii implică câteva elemente de bază, comune tuturor formelor de iubire, și anume grija, responsabilitatea, respectul și cunoașterea.”
Erik Fromm
- ☞ Ca să fii responsabil în cadrul unei relații, inițial este necesar să fii responsabil față de tine. Să te cunoști așa cum ești, cu calități și defecte, să accepți ceea ce descoperi zi de zi la tine, atât punctele forte, cât și pe cele mai slabe, să iubești ceea ce ești.



Jurnalul de reflecții

Imaginează-ți pentru 5 minute că ești într-o relație de 2-3 ani. Observă ce responsabilități îți asumi tu și partenera/ul ta/tău. Cu ce situații dificile te confrunți? Cum le vei rezolva?

Cutiuța cu sugestii

Pentru a depăși teama de angajament, cunoașterea de sine este o soluție.

- Află care îți sunt valorile, credințele, nevoile, limitele, pentru a face alegeri în cunoștință de cauză. În acest fel, nu îți asumi responsabilități care te vor conduce ușor la eșec și care îți vor influența negativ alegerile următoare.
- Teamă de angajament poate fi explorată prin întrebări care ne ghidează către descoperirea motivelor mai profunde: „De ce anume îmi este frica?“, „Ce cred ca o să pierd?“, „Cât de importantă este pentru mine această pierdere?“, „Ce presupune pentru viața mea să fac această alegere?“, „La ce fel de așteptări cred că nu pot să mă ridic?“.
- Întreabă-te ce te-ar ajuta să te relaxezi și să reduci controlul într-o relație? Poți încerca să fii mai decis în alegerile pe termen scurt, încearcă să te ascuți mai mult, caci, în interiorul tău, tu știi exact ce este bine pentru tine.

Modulul II

CULTURA RELAȚIILOR ARMONIOASE ÎN ADOLESCENȚĂ



CULTURA RELAȚIILOR ARMONIOASE ÎN ADOLESCENȚĂ



Pentru a avea o relație armonioasă în adolescență, ar fi bine să fii capabil:

- Să descrii caracteristicile prieteniei la vârsta adolescentină;
- Să distingi aspectele importante ale prietenii dintre fete, dintre băieți, dintre fete și băieți;
- Să descrii etapele evolutive ale relației de la una de prietenie la una sentimentală.



Repere în promovarea valorilor unei relații armonioase

Prietenia este un sentiment bazat pe intimitatea lăuntrică a celor ce se prețuiesc. Ea reprezintă o formă de iubire altruistă, manifestată ulterior prin deschiderea, atenția și grija față de nevoile celuilalt, prin preocuparea pentru binele și bunăstarea lui.

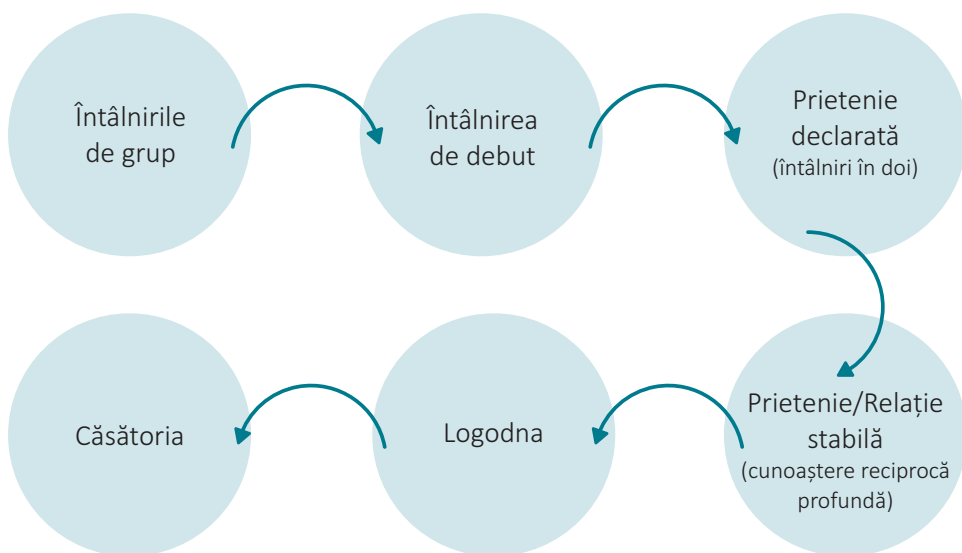
Prietenia implică în mod obligatoriu o coparticipare comportamentală, care este însoțită, totodată, de expresivitate emoțională.

Prieten adevărat	Prieten fals
<input type="checkbox"/> Cel care își va face mereu timp pentru tine.	<input type="checkbox"/> Cel care te îndeamnă să faci rele.
<input type="checkbox"/> Este săritor la nevoie, oferă siguranța că poți conta pe el.	<input type="checkbox"/> Cel care într-un fel sau altul, te face să îți irosești viața și timpul.
<input type="checkbox"/> Cel care face din problemele tale, problemele lui.	<input type="checkbox"/> Cel care râde de tine, te batjocorește și este lângă tine numai atunci când nu are ce face.
<input type="checkbox"/> Cel care ține la tine și îți vrea binele.	<input type="checkbox"/> Profită de bunătatea și de generozitatea ta.
<input type="checkbox"/> Cel care te ascultă și nu te judecă.	<input type="checkbox"/> Să te mintă și o să te dea la o parte ori de câte ori va avea ceva mai bun de făcut.
<input type="checkbox"/> Cel care nu se teme să îți spună adevărul.	<input type="checkbox"/> Nu îi pasă că suferi și nu va suferi alături de tine, pur și simplu va ocoli subiectele despre tine.
<input type="checkbox"/> Este loial, poate ține un secret și nu te critică pe la spate.	<input type="checkbox"/> Urmărește doar interesul lui.
<input type="checkbox"/> Te încurajează și îți insuflă curaj.	
<input type="checkbox"/> Argumentează obiectiv faptele tale.	
<input type="checkbox"/> Cel cu care te asemeni în gânduri, sentimente, atitudini	
<input type="checkbox"/> Nu te îndeamnă la rău și nu va	

Prieten adevărat	
<p>Încerca să te manipuleze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nu te folosește. <input type="checkbox"/> În prietenia voastră, lucrurile vin de la sine și timpul petrecut împreună este de neprețuit. 	

Dinamica relației – de la prietenie la relație sentimentală

În relația dintre un băiat și o fată există mai multe grade de implicare personală, care se concretizează în anumite tipuri de întâlniri:



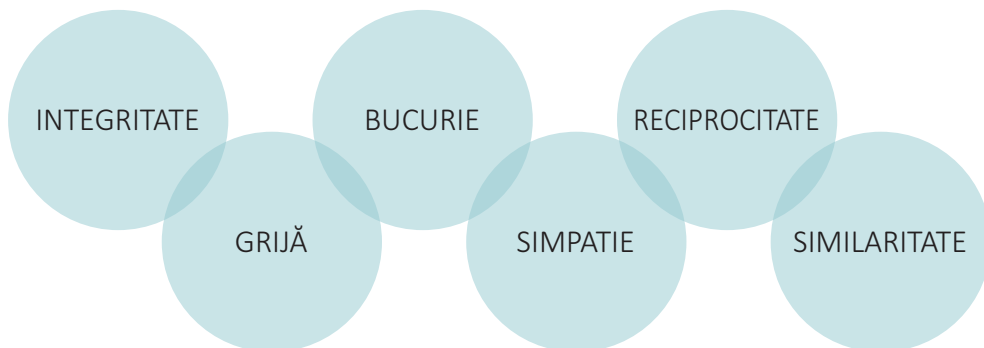
Analizez și exprim

1. Discută în pereche cu colegul și răspunde la întrebările de mai jos. Argumentează răspunsul.

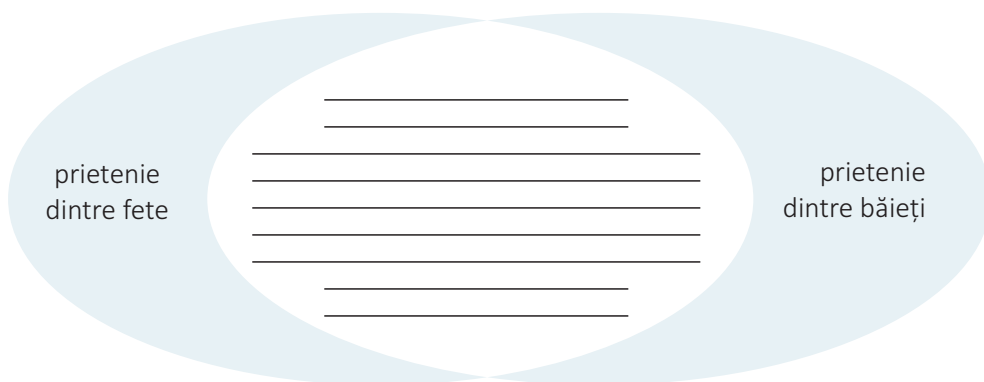
- Care este cel mai bun lucru de a avea un prieten mai bun de același sex?
- Frații ar putea să fie cei mai buni prieteni?
- Determină ce diferențiază cel mai bun prieten de prieteni obișnuiți.
- Poate cineva să aibă doar un singur cel mai bun prieten?
- Pot două persoane care se iubesc să fie cei mai buni prieteni?

2. Identifică beneficiile prieteniei la vârsta adolescentină.

3. Citește lista de cuvinte și analizează cu colegii legătura acestora cu Prietenia.



4. Determină împreună cu colegii factorii comuni în prietenii dintre fete și prietenii dintre băieți. Identifică diferențele dintre aceste prietenii.



5. Citește afirmațiile de mai jos și exprimă acordul sau dezacordul. Argumentează răspunsul.

Afirmație	Acord/ dezacord	Argument
1. Prietenii fetelor sunt mult mai apropiate decât ale băieților. 2. Băieții tind să considere ca prieteni un număr mai mare de persoane decât fetele. 3. Conflictele între fete sunt cauzate de cele mai deseori de trădarea secretelor. 4. Băieții de cele mai multe ori au conflicte cu cei care îi presează să facă ceva.		

Afirmație	Acord/ dezacord	Argument
<p>5. Fetele dau la fel de multă importanță cuvintelor cum dau și faptelor.</p> <p>6. Băieții nu sunt deranjați de prezența ierarhiilor sociale și adesea preferă ca grupul să aibă un lider.</p> <p>7. Fetele stau mai bine la comunicarea non-verbală și au capacitatea de a fi mai empaticе.</p> <p>8. Pentru prietenia dintre două sau mai multe fete ierarhia socială este foarte importantă.</p> <p>9. Băieții au dificultăți în a-și înțelege și descrie verbal sentimentele proprii, de aceea sunt mai reținuți în conversații.</p> <p>10. Prietenii dintre băieți se bazează mai ales pe interese și activități comune și nu pe conversații.</p>		

6. Explică faptul că unele persoane au puțini prieteni, alții nu concep viața fără mulți prieteni.

7. Studiază tipurile de întâlniri, care ar reprezenta niște „stații” în dinamica relațiilor și observă ce asociații îți trec prin minte. Descoperă provocările fiecărei „stații”.



Mă implic/ Acționez

8. Descrie în 3-5 enunțuri cum este prietenul tău/ prietena ta.

9. Completează tabelul de mai jos.

<i>Ce trăsături mă caracterizează pe mine ca prieten/ prietenă?</i>	<i>Cum aș dori să fie prietenul meu/ prietena mea?</i>	<i>Ce pot oferi de la mine pentru o prietenie armonioasă?</i>

10. Citește studiile de caz și apreciază evoluția prieteniei în baza caracteristicilor unei prietenii adevărate:

a. Elena cu Ioana erau două prietene. Începând din clasa a V-a mergeau împreună spre casă. Deseori făceau temele împreună, se ajutau în multe lucruri. Uneori chiar rămâneau peste noapte una la alta. La finele clasei a VII-a a venit o nouă colegă de clasă din altă localitate. Era destul de îndrăzneță. La câteva zile a instalat noi reguli de conduită în clasă. Și-a făcut gașca sa. Ioanei îi plăcea de ea, tocmai pentru încrederea care o manifesta. Elena nu se simțea bine în preajma noii colege și refuza să participe la diverse propuneri ale acesteia. La un moment dat a simțit că Ioana o evită.

b. Olga și Alina – două vecine, care prietenesc din copilărie. Împreună mergeau spre școală și de la școală. Fiind din clase diferite comunicau cu colegele din clasele lor. Ele mergeau la cercuri diferite. Și acolo, la fel aveau prietene. Cu toate acestea, în fiecare seara aveau despre ce comunica. Își împărtășeau bucuriile și necazurile. Olga era o fire mai curajoasă și îndrăzneță, Alina era mai retrasă social, dar foarte atentă la cei din jur, îi plăcea mult să analizeze. S-a întâmplat cineva să le despartă, dar prietenia lor a rezistat.

c. Ion și Mihai sunt colegi de clasă. După mulți ani în care nu se observau, la un moment au descoperit că merg la același club de fotbal, dar grupe diferite. Într-o zi Ion a observat că Mihai este tachinat de un alt coleg din echipă. Fiindu-i coleg de clasă s-a apropiat, a intervenit spunându-i să înceteze, altfel cheamă antrenorul. Mihai s-a

simțit protejat. Așa au început să comunice, descoperind interese comune. S-au împrietenit. Dar a venit timpul să joace un meci de fotbal, fiind în echipe adversare. Unii amici de-ai lor se întrebau – oare ce va fi cu prietenia lor?

d. Întâmplarea a fost că după clasa a VII-a elevii au fost distribuiți în alte scoli. Erau supărați și necăjiți. Vreo 5 colegi au nimerit în aceeași școală și clasă împreună. Erau 2 băieți și 5 fete. Clasa nu a fost prea primitoare, fapt ce i-a făcut pe ei să se țină unul de altul, chiar dacă anterior nu prea comunicau. La jumătate de an toți îi invidiau cât de frumos prietenesc, în pofida neintegrării în clasa nouă. Învățătorii se întrebau cum de este posibil.

11. Elaborează soluții de parcurgere sănătoasă a fiecărei „stații” în dinamica relațiilor, utilizând căsuța cu sugestii.

12. Cum îți vei da seama că o prietenie trece într-o relație sentimentală? Enumeră semnele.



Mesajul cheie

- ☞ „Prietenia este, în primul rând, pacea reciprocă și zborul spiritului pe deasupra amănuntelor vulgare.” *Antoine de Saint-Exupery*
- ☞ „Esența prieteniei adevărate este îngăduința față de micile greșeli ale cuiva.” *David Storey*
- ☞ „Una dintre cele mai frumoase calități ale unei prietenii adevărate este să înțelegi și să fii înțeles.” *Seneca*
- ☞ „Prietenia dintre un bărbat și o femeie care nu duce la o căsătorie sau către dorința unei căsătorii, poate fi experiența de o viață a celor mai înalte valori ale celor doi, dar și ale cercului lor de prieteni și cunoștințe, însă, într-o astfel de relație, sunt necesari un bărbat și o femeie extrem de deosebiți. Poate că ar trebui adăugat că fie bărbatul, fie femeia dintr-un astfel de cuplu de o viață trebuie să-și găsească un partener foarte deosebit cu care să se căsătorească, pentru realizarea unei caramaderii în trei, plină de succes.” *Anna Garlin Spencer*



Jurnalul de reflecții

- Discută cu cineva apropiat despre cercul tău de prieteni și identifică influențele pozitive și cele negative asupra personalității tale.
- Determină care sunt valorile pe care se bazează prietenii tale.
- Observă ce așteptări au prietenii de la tine?
- Observă ce așteptări ai de la prietenii tăi?

Cutiuța cu sugestii

- Cum păstrezi o relație de prietenie? E ușor să îți faci prieteni dar e mai greu să-i păstrezi. Trebuie să vreiți amândoi să rămâneți alături și să vă implicați în bunul mers al prieteniei voastre. Să iertați când știți că trebuie. Să vă ajutați când aveți nevoie. Să petreceți timp de calitate împreună. Să vă cunoașteți familiile, nevoile, dificultățile, bucuriile. Și să le împărtășiți pe toate, bune și rele. Numai prin implicare veți reuși ca și peste ani să fiți tot prieteni, cel puțin la fel de buni ca acum.
- Ce să faci când un prieten te dezamăgește? Cu toții greșim, depinde cum se va răsfârge această dezamăgire peste prietenia voastră. Dacă îți cere iertare înseamnă că prețuiește relația cu tine și merită să-l ierți și să continuați să fiți prieteni.
- Iertarea este totuna cu continuarea unei relații de prietenie? Nu neapărat. Iertarea celuilalt o faci pentru tine, nu pentru el. Deci iartă-l. Dar dacă ajungi la concluzia că relația cu această persoană îți face rău, depărtează-te. Data viitoare te va dura și mai rău.
- E bine să ai mulți prieteni sau nu? O relație de prietenie presupune să petreci timp cu acea persoană, să o cunoști, să o sprijini, etc. Dacă sunt prea multe astfel de persoane nu vei avea cum să instaurezi relații serioase, veți avea doar o prietenie superficială. Investește timp și energie în relațiile care merită. Selectează dacă e nevoie.

ROLUL AFECTIVITĂȚII ÎN PRIETENIE ȘI RELAȚII SENTIMENTALE



Pentru a avea o relație armonioasă în adolescență, ar fi bine să fii capabil:

- Să definești noțiunile „îndrăgostire”, „iubire” în contextul unor relații;
- Să descrii tipurile de iubire;
- Să distingi iubirea de pasiune în relațiile interpersonale;
- Să evaluezi gradul de implicare personală într-o relație.



**Repere în promovarea valorilor
unei relații armonioase**

Îndrăgostire și iubire

„A fi îndrăgostit este o stare de grație, este magie, poezie, metafizică. Dar este o realitate foarte intensă: o explozie de energie vitală, o multiplicare a ființei, o exaltare a sensibilității, o proliferare a creativității. Totul este intens, dens, plin. Ai senzația că iești mai viu ca niciodată, conectat cu propria esență și cu esența lumii, împăcat cu sine și cu existența. Totul este bun, vesel, ușor, armonios. Cu celălalt totul este bine, îl accepți pe de-a-ntregul, necondiționat.” (Gerard Leleu, 2003)⁵

Sentimentul de iubire este inseparabil legat de intimitatea existentă între partenerii care formează, pentru un timp oarecare, un cuplu. Este o întâlnire de tip special între doua ființe, și nu poate fi cunoscută în mod autentic decât prin intermediul experienței trăite, ca o comuniune simultan sexuală, intelectuală și spirituală. *„Iubirea include generos o succesiune de procese de comunicare, intercunoaștere și interdezvoltare a sexelor, în cursul cărora protagoniștii evoluează continuu, transformându-se în ființe mature, complete și, nu în ultimul rând, libere” (apud C. Ciupercă, 2002).*

Tipuri de iubire

IUBIRE PASIONALĂ
atracție fizică între
parteneri

IUBIRE CAMARADERIE
atașament, siguranță și
încredere reciproc
împărtășite între parteneri

**IUBIREA OARBĂ SAU
„NEBUNĂ”**
o idealizare a iubirii pentru
cineva, de obicei, o persoană
nepotrivită sau inaccesibilă

5. Gerard Leleu, Cum să fim fericiți în cuplu. București: Ed Trei, 2003. p. 33

IUBIREA ROMANTICĂ

atașament și nevoia de a iubi pe cineva, prin predispoziția de a-l ajuta pe cel iubit, mergând până la excluderea altor persoane din preajmă

IUBIREA MATURĂ

respect, admirație, încredere, sens mutual al valorii personale, grija față de celălalt, atașament și obligație/angajare conștientă

Percepții eronate ale dragostei/iubirii

Dragostea este un fenomen destul de complex. Ea izvorăște din interiorul nostru și în mare măsură reflectă și atitudinea noastră față de noi înșine. Nu în zădar se spune: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”. Deseori însă dragostea este confundată cu alte sentimente. Psihologii evidențiază câteva capcane ale iubirii (când persoana consideră că iubește, dar de fapt nu e vorba de dragoste)⁶.

- ☠ **Capcana complexului de inferioritate.** Individul care nu prea are încredere în sine și nu reușește în relația cu ceilalți, are tendința să considere că ceea ce simte pentru persoana care manifestă față de ea grijă și atenție este dragoste, dar de fapt e vorba mai degrabă de recunoștință decât de dragoste.
- ☠ **Capcana compasiunii.** În această capcană nimeresc cel mai frecvent persoanele ce au tendința să tuteleze, să protejeze pe cei mai slabi.
- ☠ **Confortul sexual.** Nimeresc în această capcană persoanele care consideră că armonia sexuală este determinantul principal al relației. Dar, nu întotdeauna armonia sexuală înseamnă și dragoste.
- ☠ **Afinitatea intereselor.** Uneori interesele comune, asemănătoare, mai ales în sferele importante ale vieții, sunt luate drept dragoste.



Analizez și exprim

1. Compară semnificația cuvintelor „a fi îndrăgostit” și „a iubi”:

2. Descrie caracteristicile tipurilor de iubire:

Iubire pasională	Iubire camaraderie	Iubire oarbă sau „ne bună”	Iubire romantică	Iubire matură

6. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008.

3. Completează tabelul cu efecte de scurtă și de lungă durată a acestor tipuri de iubire asupra relației dintre doi parteneri aflați în cuplu/familie.

Efecte de scurtă durată				

Efecte de lungă durată				

4. Citește afirmațiile și bifează cărui tip de iubire aparține:

Asemănări	Iubire pasională	Iubire camaraderie
<input type="checkbox"/> Relația începe lent și dă timp suficient sentimentelor să se formeze. <input type="checkbox"/> Îl vezi pe celălalt în mod realist, cu calități și defecte. <input type="checkbox"/> Ești profund atras de înfățișarea persoanei, ești interesat mai ales de aspectul exterior. <input type="checkbox"/> Persistă atracția fizică și ignorarea problemelor celuilalt. <input type="checkbox"/> Neînțelegerile se rezolvă prin comunicare. <input type="checkbox"/> Relația are durată scurtă; odată ce dorințele sunt satisfăcute, atracția se temperează și dispare. <input type="checkbox"/> Respect și considerație pentru celălalt. <input type="checkbox"/> Simți că ești pe aceeași lungime de undă cu celălalt și pe planul ideilor, sentimentelor, împărtășești aceleași sisteme de valori. <input type="checkbox"/> Conflicte dese, dar niciodată rezolvate pe deplin. <input type="checkbox"/> Când e vorba să iei o decizie, te gândești în primul rând la tine, la propriul confort. <input type="checkbox"/> Dă libertate de mișcare celuilalt, deoarece se bazează pe încredere. <input type="checkbox"/> Este acaparatoare și posesivă pentru că e măcinată de neîncredere. <input type="checkbox"/> Are asupra ta un efect benefic, te face o persoană mai bună și mai înțeleaptă. <input type="checkbox"/> Cei doi sunt într-o permanentă concurență „care pe care.”		

5. Amintește-ți o poveste în care prietenia dintre un băiat și fată s-a transformat în iubire. Cum a fost menținut misterul pasiunii de ambii?

6. Exprimă-ți părerea față de pasiunile și îndrăgostirile adolescenților pe Internet.

7. Identifică riscurile credințelor eronate despre iubire și impactul acestora asupra calității relațiilor.

8. Meditează asupra enunțurilor de mai jos. Sunt așteptări referitor la prietenii și dragoste. Formulează argumente "Pro" și "Contra".

- Dacă suntem prieteni ar trebui să simțim tot timpul o legătură profundă, care nu are nevoie de cuvinte.
- Prietenul meu/ prietena mea ar trebui să-mi anticipeze nevoile.
- Oamenii nu trebuie să muncească pentru prietenie și dragoste.
- Dacă nu mă crede nu-i problemă. Nu am de ce să-i demonstrez...
- Dacă cei doi se iubesc, atracția fizică există.
- Prietenul meu/ prietena mea ar trebui să mă iubească necondiționat.
- Dacă cei doi se iubesc, ar trebui să fie disponibili emoțional unul pentru celălalt oricând au nevoie.
- Dragostea nu este un sentiment ce poate fi forțat sau fabricat. Există sau nu.
- Dacă nu sunt fericit/ă în relație, este vina celuilalt.
- Atunci când pasiunea moare, moare și relația.
- Dragostea din adolescență nu se uită niciodată.
- Dragostea are bune maniere și nu se îndreaptă către scopuri egoiste.
- Ochii care nu se văd se uită.



Mă implic/ Acționez

9. Propune 3-5 acțiuni de depășire a așteptărilor nerealiste referitor la prietenii și dragoste.

10. Citește textul de mai jos.

„Am 15 ani. Credeam că am prieteni adevărați. Mi s-a întâmplat și mie ceva, ce nu credeam că ar putea să fie cu mine. Am întâlnit pe cineva în care avusei mare încredere, mai ceva decât în părinții mei. Ne țineam de mâini, din priviri ne înțelegeam, scrisorele ne scriam, seara la lumina lunii ne plimbam. Toți știau și ne admirau prietenia și puritatea dragostei ce înflorește inimile noastre. Aveam certitudinea că vom fi împreună o veșnicie. Dar, nu a fost să fie. Din păcate, nu a durat mult. La un moment dat aveam sentimentul că sunt într-o prăpastie plină cu suferință, disperare, neîncredere, ură, furie, singurătate. Cum am ieșit din mocirlă doar eu știu.

Acum, cu fermitate pot spune că *experiențele neplăcute sunt cei mai buni profesori... lecțiile cele mai dure sunt în același timp și cele mai importante... iar ceea ce nu te doboară te face mai puternic.*

Pe cei care m-au trădat și m-au făcut să sufăr i-am iertat și totodată le mulțumesc pentru că ei m-au ajutat să învăț despre încredere și să nu-mi deschid sufletul în fața oricui...”

- ☒ Ce crezi că a fost între el și ea – o dragoste adevărată, care s-a mistuit, sau o pasiune trecătoare?
- ☒ Identifică protagonistul povestioarei, este o fată sau un băiat? Argumentează alegerea.
- ☒ Discută cu colegii despre posibilele motive ale experienței neplăcute trăite de protagonist/ă.
- ☒ Menționează despre așteptările persoanei din cazul descris?
- ☒ Comentează ideile/gândurile descrise în ultimele enunțuri.
- ☒ Dacă ai fi în locul protagonistului/ ei ce lecții de viață ai învăța din experiența trăită.

11. Realizează cu colegii de clasă o scenetă cu genericul „Viața fără pasiune și iubire”.

12. Identifică în familia extinsă, prieteni de familie, în localitate 2 cupluri pe care le admiri pentru modul în care relaționează. Discută cu ei și află secretul fericirii și dragostei de lungă durată.



Mesajul cheie

- ☒ „Sentimentele sunt limbajul sufletului, dar trebuie să vă asigurați că dați ascultare adevăratelor sentimente și nu unui model contrafăcut, construit în mintea voastră.” *Neale Donald Walsch.*
- ☒ Verbul „a iubi” este același, dar calificativul se schimbă în funcție de stare, de vârstă, de ritmul fiecăruia.
- ☒ Fiecare are dreptul la propria istorie de iubire.

PERSPECTIVA DE GEN ÎN FORMAREA ȘI MENȚINEREA RELAȚIEI



Pentru a avea o relație armonioasă în adolescență, ar fi bine să fii capabil:

- Să explici conceptele „gen biologic”, „gen social”, „stereotip în bază de gen”, „egalitate de gen”, „echitate de gen”;
- Să explici modul în care fetele și băieții gestionează lumea sentimentală;
- Să selectezi strategii optime de a face față sentimentelor neîmpărtășite, în cazul în care le simți;
- Să argumentezi necesitatea egalității în drepturi între parteneri în cuplu și familie.



Repere în promovarea valorilor unei relații armonioase

Concepte-cheie

GEN BIOLOGIC
particularitățile anatomice și fiziologice ale omului

GEN SOCIAL/ ROLUL DE GEN
totalitatea caracteristicilor psihosociale și culturale asociate în mod tradițional feminității și masculinității.

IDENTITATEA DE GEN
reprezintă asumare psihologică a trăsăturilor feminine sau masculine, este construită prin procesul de interacțiune cu mediul.

ECHITATEA DE GEN
este condiția de a fi corect față de femeii și bărbați.

EGALITATEA DE GEN
reprezintă tratarea în mod egal de către societate atât a similitudinilor, cât și a diferențelor dintre bărbați și femei, precum și a rolurilor diferite pe care aceștia le îndeplinesc.

STEREOTIPUL DE GEN
set de prescripții sociale sau culturale ale rolurilor de gen, închipuiri simplificate, schematice, adesea denaturate a felului de a fi al bărbatului și al femeii, niște clișee folosite de oameni pentru a înțelege mai ușor felul lor de a fi.

Diferențe în manifestarea și exprimarea afecțiunii

Cel mai intens studiate diferențe de gen sunt cele referitoare la emoționalitate, în general. Stereotipul cel mai larg răspândit este că femeile sunt mai „emoționale” decât bărbații.

De fapt, studii recente sugerează că „emoționalitatea crescută” a femeilor este o construcție socială, bazată pe diferențele observate în exprimarea emoțională.

S-a constatat că la nivelul trăirii emoțiilor se pare că nu există diferențe între sexe. Bărbații și femeile trăiesc/ simt cu aceeași intensitate și frecvență gama emoțiilor și sentimentelor.

Diferențele în ce privește exprimarea emoțiilor, se datorează faptului că societatea a stabilit că femeile trebuie să fie mai responsabile, mai atente la nevoile celorlalți, mai loiale, mai protective, mai grijulii etc., în timp ce bărbații trebuie să fie competitivi, dominanți, să dețină controlul, agresivi chiar, bărbații sunt îndreptățiți să apeleze la furie, în timp ce femeile nu (și sunt chiar penalizate social când o fac) etc. Motiv care face femeile să fie mai expresive decât bărbații.

Referitor la **modul de a-și manifesta iubirea** studiile au constatat:



Femeile

- ☒ tind să fie mai pragmatice în dragoste;
- ☒ consideră că iubirea nu șterge toate diferențele și nu învinge toate obstacolele;
- ☒ alocă mai mult timp pentru a se decide și angaja într-un parteneriat erotic;
- ☒ odată decise se implică însă mult mai intens;



Bărbații

- ☒ cred în mai mare măsură în iubirea la prima vedere,
- ☒ consideră mai frecvent că există o singură persoană predestinată
- ☒ privesc iubirea ca pe ceva magic și de neînțeles
- ☒ se îndrăgostesc mai repede, dar mai puțin intens

Curiozități demonstrate științific

Oamenii de știință au descoperit că bărbații și femeile folosesc părți diferite ale creierului atunci când fac diverse acțiuni. Iată câteva dovezi, privind funcționarea sistemului nervos central la femei și bărbați.

Creierul femeilor

Hipocampusul mai mare- femeile au o memorie mai bună pentru detalii, atât pentru cele plăcute cât și pentru cele neplăcute.

Cortexul insular este mai mare, ceea ce explică capacitatea intuitivă.

În situații amenințătoare se activează **amigdala stângă**, care acordă atenție la detalii și gândirea internă.

Sistemul neuronilor oglindă este mai activ, ceea ce permite femeilor să fie empatic

Cortexul limbic este mai mare- multe femei sunt mai în măsură să-și exprime emoțiile datorită acestui fapt.

Fluxul de sânge mai pronunțat în cortexul prefrontal al femeilor poate explica de ce acestea au o tendință mai accentuată către empatie, intuiție, colaborare, autocontrol și îngrijorare .

Creierul bărbaților⁷

Joncțiunea temporo-parietală este mult mai activă, consolidează capacitatea de a identifica cognitiv și analitic o soluție la problemele emoționale.

Cortexul parietal mai mare – contribuie la o inteligență spațială mai bună la bărbați.

În situații amenințătoare se activează **amigdala dreaptă**, ceea ce înseamnă că bărbații sunt mult mai susceptibili la a recurge la acțiune fizică.

O activare mai mare a zonelor corticale vizuale și auditive.



Analizez și exprim

1. Marchează cu cifra 1 trăsăturile caracteristice feminității, cu cifra 2 – cele caracteristice masculinității, cu cifra 3 – cele care pot fi caracteristice oricărei persoane, indiferent de apartenența de gen, vârstă, statut social.

Independență	Devotament	Ambiție
Dorință de impunere	Bunătate	Naivitate
Creativitate	Rezistență la stres	Sinceritate
Sensibilitate	Încăpățânare	Abilitate de conducere
Agresivitate	Competitivitate	Gelozie
Empatie	Încredere în sine	Blândețe
Dorința de a domina	Adaptabilitate	Frică

7. <http://neuorelay.com/2012/10/27/creierul-femeilor-vs-creierul-barbatilor/>

2. Analizează imaginea obținută după ce ai marcat cu cifra 3. Formulează concluzii și argumentează opinia.

3. Cum influențează stereotipurile de gen asupra relației dintre băieți și fete?

4. Demonstrează relația dintre „stereotip de gen” și „discriminare de gen”.

5. Explică cum înțelegi egalitatea de gen și echitatea de gen. Descrie câte un exemplu din societate.



Mă implic/ Acționez

1. Citește studiile de caz

- Adela și Matei merg în aceeași școală. Adela este în clasa a VIII-a, Matei este în clasa a IX-a. Săgeata lui Cupidon ia atins la o petrecere. Au început să iasă împreună. Aveau interese comune, povesteau, râdeau, se plimbau mult timp împreună. Se simțeau bine împreună. Adela era o ființă foarte sensibilă și era atentă la toate cuvintele spuse de Matei. Matei era un băiat povestitor, nu te plictiseai cu el. Prietenele Adelei o tot întrebau dacă sunt într-o relație, dacă Matei i-a spus sau nu că o iubește. Inițial Adela nu acorda atenție, ea se simțea îndrăgostită și se bucura de prezența lui Matei. La insistența prietenilor, Adela și-a luat curajul să-l întrebe pe Matei ce simte el față de ea, i-a spus despre sentimentele sale față de el. Atunci Matei a fost mai rezervat. Se zăpăcise, și nu știa ce să răspundă. El de fapt se simțea bine împreună cu Adela, dar nu-și înțelegea sentimentele – este îndrăgostit sau îi place de ea. Bunele prietene ale Adelei o sfătuiau să insiste pe clarificarea relației. Adela urma sfatul. Dar, la ceva timp relația lor se răcise. Ambii trăiau un sentiment de frustrare și nemulțumire.

📁 Olga și Alex sunt de nedespărțit. Deja doi ani de când sunt împreună. Despre relația lor vorbește toată școala. Sunt admirați de învățători, colegi apreciind „cât de bine se împacă”, „de mult nu au mai văzut așa dragoste frumoasă la adolescenți”, „ca doi hulubași”. Părinții lor la fel, știau că ei sunt împreună – o pereche frumoasă. Ajungând în clasa a X-a, familia lui Alex este nevoită să plece în altă localitatea, respectiv Alex s-a mutat în altă școală. Vestea asta a speriat-o mult pe Olga. Olga i-a cerut lui Alex promisiunea că ei vor fi mereu împreună, Alex se simțea confuz. Pe de o parte își dorea să fie cu Olga, pe de altă parte nu era sigur ce va fi în viitor. Ei au continuat să mențină relația prin comunicare. În fiecare seara vorbeau câte o oră. Dar timpul trecea, frecvența comunicărilor era tot mai mică. La un moment dat Olga văzuse niște foto pe rețele de socializare, care au șocat-o. A încetat să răspundă la mesajele lui Alex.

- Determină diferențele de manifestare a sentimentelor din perspectiva de gen biologic.
- Evaluează relația dintre cei doi protagoniști.
- Ce trăiri și sentimente aveau ambii în timpul relației și la final de istorioară?
- Cum te-ai simți dacă ai fi în locul ei/lui?
- Cum crezi că ar putea să evolueze relația?
- Propune 2-3 acțiuni protagoniștilor pentru a depăși sentimentele trăite.

2. Realizează un interviu cu cei apropiați despre relația de prietenie și iubire dintre femei și bărbați. Identifică stereotipurile de gen în răspunsurile lor.
Propune sugestii pentru a depăși aceste stereotipuri.



Mesajul cheie

- ☞ Masculinul și femininul coexistă armonios la nivelul fiecărei persoane și rolurile definite ca fiind specifice prin stereotipuri pot fi împărtășite de reprezentanți ai ambelor categorii de gen.
- ☞ „Nu cere oamenilor ceea ce ei nu îți pot da și nu vei fi dezamăgit niciodată”. *Marius Torok*



Jurnalul de reflecții

- 📁 Reflectează asupra modului în care „trusoul roz”/„trusoul albastru” care l-ai primit la naștere ți-a marcat propria devenire de sine.

- ☐ Observă cum reacționezi atunci când ești frustrat/ă, descurajat/ă, dezamăgit/ă. Ce faci cu aceste emoții? Cum le gestionezi?

Cutița cu sugestii

Când crezi că ai o relație specială cu cineva și apoi afli că sentimentele nu sunt reciproce, e firesc să fii supărat/ă, rușinat/ă și chiar să te simți trădat/ă. Datorită mesajelor și rețelelor de socializare, poți ajunge foarte ușor să te atașezi afectiv de cineva care, în realitate, nu are niciun interes romantic față de tine.

Ce poți face?

- ☒ Fii obiectiv/ă. Detașează-te și analizează relația. Întreabă-te: „Am motive întemeiate să cred că această persoană mă tratează altfel decât pe ceilalți?” Nu le permite sentimentelor să-ți înăbușe „puterea rațiunii”.
- ☒ Manifestă discernământ. Dintre toate semnalele care te fac să crezi că ați putea fi mai mult decât prieteni, acordă-le o atenție sporită celor care îți ridică și unele semne de întrebare. Nu presupune că sentimentul e reciproc doar pentru că tu simți ceva.
- ☒ Fii răbdător/răbdătoare. Până în momentul în care persoana nu-ți spune în mod direct că vrea să fiți împreună, nu investi în acea relație mai mult decât îți poți permite să pierzi.
- ☒ Fii sincer. Vrei să afli dacă cealaltă persoană te consideră mai mult decât un simplu prieten? Vorbește cu ea. Dacă sentimentele nu-ți sunt împărtășite, e mai bine să suferi puțin acum decât să realizezi după câteva luni că persoana n-a fost interesată de tine de la bun început.

la aminte! Nu confunda atenția cu afecțiunea. Când te simți atras de o persoană, află dacă și ea se simte atrasă de tine. A le permite sentimentelor romantice să prindă rădăcini înainte de acest pas ar fi ca și cum ai încerca să cultivi o plantă pe un teren stâncos.

INIȚIEREA UNEI RELAȚII ȘI CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ. ROLUL CONSIMȚĂMÂNTULUI



Pentru a avea o relație armonioasă în adolescență, ar fi bine să fii capabil:

- Să recunoști aspectele importante în procesul de intercunoaștere;
- Să identifici obstacolele în procesul de intercunoaștere;
- Să diferențiezi flirtul de hărțuire;
- Să apreciezi rolul consimțământului în relații;
- Să depășești capcanele relației pentru o viitoare viață de familie.



Repere în promovarea valorilor unei relații armonioase

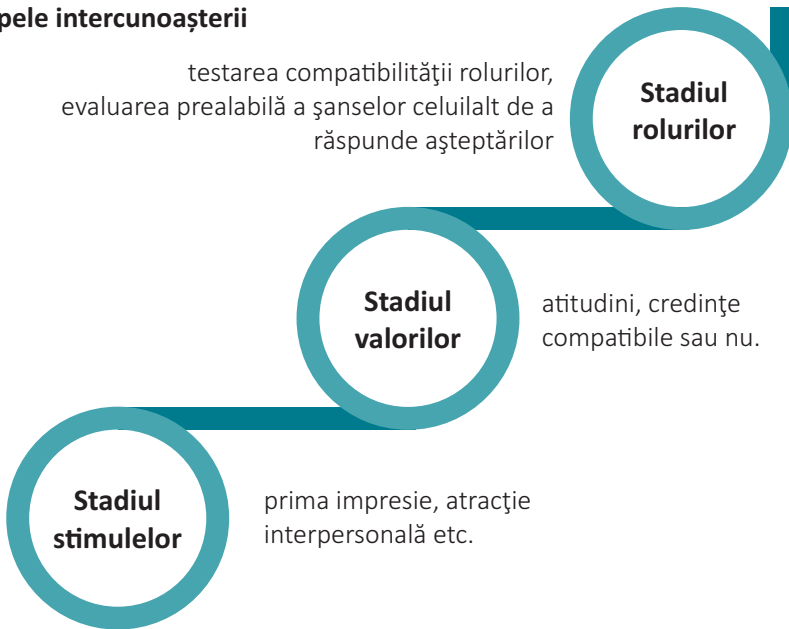
Specificul intercunoașterii în relații

De regula, începutul unei relații este plin de emoții, trăiri, sentimente, dragoste, fericire. Partenerii preferă să amâne astfel de întrebări din frica de a nu afecta momentele romantice. Dar e important a găsi momente potrivite de a pune întrebări care vor preveni implicarea într-o relație cu un partener nepotrivit. E important să ne întrebăm: „Cine este partenerul meu? Ce știi despre această persoană? El sau ea se potrivește cu ceea ce eu am nevoie de la un partener? Avem scopuri și aspirații comune de viață și pe plan personal?”

Întrebările pot fi despre valori și convingeri, despre modul cum ar trebui să se poarte bărbații și femeile unii cu alții, despre ce ar trebui să facă prietenii unul pentru celălalt, despre speranțe, vise, temeri, interese, hobby-uri. E important să se afle și câteva detalii despre fostele relații, despre cum vorbește despre foștii parteneri. De exemplu, dacă spune că fostul a avut doar părți negative, asta ar trebui să fie un semnal de alarmă.

Se pun întrebări de genul: „Cât de realist este ceea ce spune sau face această persoană?”; „Ce îmi spune asta mie despre ea?”; „Ce poate să însemne asta pentru mine?”; „Se potrivește acest lucru cu mine?” Important este să obținem răspunsuri cât mai apropiate de realitate.

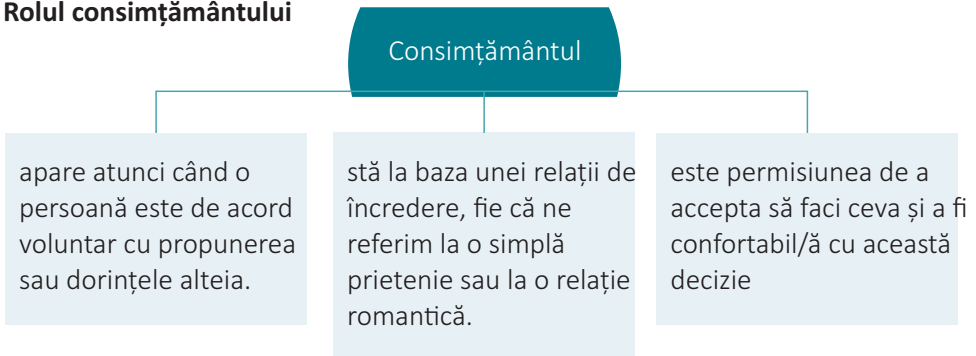
Etapele intercunoașterii



Obstacolele în procesul de intercunoaștere:

- prejudecăți;
- abordarea imatură a problemelor sexualității;
- lipsa de informație și falsa experiență;
- povești de dragoste și modele nerealiste în relație;
- teama de a nu-și demasca presupusele defecte;
- teama de respingere sau pierdere care ar putea urma;
- tendința de a judeca propria dezvăluire sau ceea ce dezvăluie partenerul/a;
- mitul conform căruia „partenerul trebuie să își dea seama cum este, dacă îl iubește suficient de mult”;
- teama de descoperirea unor slăbiciuni sau greșeli cu caracter pasager;
- deprinderi greșite de comunicare.

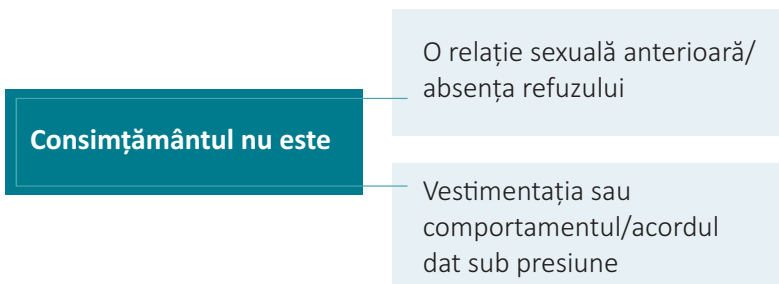
Rolul consimțământului



Exprimarea consimțământului este clară și neconfundabilă în format scris, verbal sau nonverbal.

Termenul consimțământ este utilizat în mai multe contexte. Cum ar fi:

- ☐ atunci când participanților la o cercetare științifică le se cere să afirme că înțeleg procedura de cercetare.
- ☐ atunci când membrii unui grup (de ex. o asociație) își dau acordul pentru anumite acțiuni, acte reglatorii etc.
- ☐ în medicină este consimțământul dat de o persoană care are o apreciere și o înțelegere clară a faptelor, implicațiilor și consecințelor unei acțiuni.
- ☐ pentru prelucrarea datelor cu caracter personal.
- ☐ pentru a face foto, film și plasarea / distribuirea acestora pe rețele de socializare.
- ☐ *consimțământul sexual joacă un rol important în definirea a ceea ce este agresiunea sexuală, deoarece activitatea sexuală fără consimțământul părților este viol.*



ATENȚIE!

Consimțământul este despre respect, limite personale, libertatea alegerii și deciziei.

Vârsta consimțământului este vârsta la care un om este considerat capabil să ofere consimțământul informat pentru a întreține relații sexuale cu o altă persoană.

În Moldova, vârsta consimțământului este **16 ani**, în conformitate cu articolul 174- „Raportul sexual cu o persoană care nu a împlinit vârsta de 16 ani” și articolul 175- „Acțiuni perverse” din Codul penal al Republicii Moldova.

Diferențe dintre flirt și hărțuire

Flirtul reprezintă maniera în care se anunță dorirea unei relații romantice; un mod distractiv și inocent de a interacționa cu o altă persoană, atâta vreme cât ambii acceptă regulile jocului. Nu este neapărat dorința de implicare într-o relație sexuală.

Termenul „a flirta” are semnificația: a face curte fără intenții serioase pe termen lung.

Hărțuirea este un act de intimidare care promovează un contact nedorit; încercarea de a-l supune și domina pe celălalt pe baza presupunerilor legate de slăbiciunile persoanelor de sex feminin sau masculin.

O mare diferență între flirt și hărțuire sexuală se referă la INTENȚIE.

Flirt	Hărțuire
Te face să te simți plăcut	Te face să te simți neplăcut
Este reciproc	Este unilaterală
Te face să te simți atrăgător/ atrăgătoare	Nu te face să te simți atrăgător / atrăgătoare
Este un compliment	Este umilitoare
Te face să simți că deții controlul	Te face să te simți neputincios / neputincioasă
Este o relație de la egal la egal	Este o relație bazată pe putere
Este dorit	Este nedorită
Te flatează	Este degradantă
Te face fericit/ă	Te face trist/ă, nefericit/ă, furios/oasă
Îți crește stima de sine	Îți știrbește din stima de sine



Analizez și exprim

1. Ce semnifică etapa de intercunoaștere a partenerilor într-o relație?

2. Cât timp crezi că ar putea dura etapa de cunoaștere reciprocă a partenerilor dintr-o relație?

3. Identifică aspectele importante pe care partenerii merită să le cunoască în fiecare etapă a intercunoașterii.

4. În baza enunțului, apreciază beneficiile și riscurile cunoașterii celuilalt în etapa premaritală a relației.

„În orice relație, legătura dintre amiciție și iubire se sudează și se stabilizează odată cu trecerea timpului, evoluția sentimentelor fiind determinată de profunzimea cunoașterii celuilalt”.

Beneficii:

Riscuri:

5. Procesul de inter-cunoaștere dintre doi parteneri implicați într-o relație este similar sau diferit de cel dintre doi prieteni? Argumentează răspunsul.

6. Citiți textul de mai jos. Exprimați acordul sau dezacordul. Argumentați opinia.

„Flirtul – toți flirtăm, deseori fără cea mai mică intenție de a duce lucrurile mai departe, savurând pur și simplu jocul! Flirtul poate fi începutul unei aventuri sau al unei relații! Flirtul nu este mereu doar un joc inocent – uneori, el devine baza pentru o comunicare mai extinsă și începutul unei relații.”

7. Analizați beneficiile și riscurile flirtului în adolescență.

8. Discută cu colegi despre rolul consimțământului în relații. Formulați beneficiile pentru o relație armonioasă.



Mă implic/ Acționez

9. Există mai multe motive ce-i determină pe tineri să inițieze și să mențină relații de cuplu. Motivul adevărat pentru a începe o relație apare doar atunci când o persoană se îndrăgostește de cineva, manifestând respect, simpatie, interese comune.

Analizează următoarele motive de inițiere a relației și determină consecințele de viitor.

Motive	Consecințe
<input type="checkbox"/> Interese de natură materială sau de altă natură	_____
<input type="checkbox"/> Decizie forțată (sarcină)	_____
<input type="checkbox"/> Dorința de a duce o viață sexuală regulată sau de a-ți îmbogăți viața sexuală	_____
<input type="checkbox"/> Dorința de a scăpa de singurătate, „trebuie să am pe cineva alături”	_____
<input type="checkbox"/> Dorința de a se răzbuna pe “fostul” sau “fosta”	_____
<input type="checkbox"/> Nevoia de a umple un gol din viață	_____
<input type="checkbox"/> Pentru a scăpa de depresie	_____
<input type="checkbox"/> Dorința de a câștiga experiență	_____
<input type="checkbox"/> Dorința de a alunga plictiseala	_____



10. Pentru a avea o relație reușită, partenerul trebuie să-l descopere pe celălalt așa cum este el și să fie atent la capcanele relației. Identifică soluții de depășire a „capcanelor” relației.

Capcana	Descriere	Soluția de depășire
Iluzia dragostei	Tentația de a observa doar părțile bune ale partenerului, refuzând a vedea realitatea.	
Capcana basmului cu Făt Frumos	Așteptarea partenerului ideal.	
Frica de abandon	Tendința de a nu vorbi despre sine, de a nu pune multe întrebări, de face mereu compromisuri.	
Capcana subjugării	Sacrificarea dorințelor și nevoilor proprii pentru a le satisface pe ale celuilalt.	
Capcana atracției	Alegerea partenerului în baza atracției fizice.	
Capcana marketing-ului personal	Credința că trebuie să fii mereu atrăgător\oare pentru partener\ă, să te „vinzi” ca un pachet atractiv.	
Capcana aprobării sociale	Dorința de apartenență și statut social pentru a câștiga aprobarea celorlalți.	

11. Elaborează 3-5 modalități de eliminare/reducere a obstacolelor în procesul de intercunoaștere.

Obstacole	Soluții
Prejudecăți	
Abordarea imatură a problemelor sexualității	
Lipsa de informație și falsa experiență	
Povești de dragoste și modele nerealiste în relație	
Teama de a nu-și demasca presupusele defecte	
Teama de respingere sau pierdere care ar putea urma	
Mitul conform căruia „partenerul trebuie să își dea seama cum este, dacă îl iubește suficient de mult”	

12. Notează ce aspecte dorești să cunoști dacă intenționezi să inițiezi o relație cu o persoană de sex opus.

13. Identifică un cuplu căsătorit pe care îl admiri și discută cu ei despre cum s-au cunoscut, cât timp a durat cunoașterea reciprocă, dacă mai au momente de flirt, care sunt factorii de succes în menținerea cuplului.

14. Citește studiul de caz:

„Eram un copil ca toți copiii. Pe unde ascultător, pe unde făceam năzbâtii. Aveam mulți prieteni cu care organizam diverse activități. Când eram clasa a IX-a niște prieteni de familie venise în vizită la noi acasă pentru prima dată. Cu ei era un băiat, cam de vreo 17-18 ani, chipeș, simpatic, atrăgător. Eu, cu năzbâtii în cap, am vrut să-l cunosc mai bine și într-o secundă m-am văzut cu el pereche. Fiind la masă îi trimiteam priviri tăioase, îi zâmbeam. Am ieșit ambii de la masă, lăsând adulții în voia lor. Am mers la mine în odaie și am început să comunicăm. Descoperisem că avem multe lucruri în comun, ne place aceeași muzică, aceleași filme etc. Eu nu încetam să-i fac priviri și zâmbet cochet. Brusc mi-a zis că-i place de mine, că sunt simpatică, arăt sexy și ar dori să fim împreună. După vreo săptămână una din prietenele mele, aflând despre el, îmi spune să fiu atentă că este cam fustangiu. Nici nu am vrut s-o aud. În una din zile, plimbându-ne prin parc, am observat cum privea cu admirație fetele care mergeau pe alături. Nu mi-a fost bine. Am inițiat o discuție pe acest subiect. Răspunsul lui a fost „Și care-i problema? Eu știi că fetele mă plac. Nu neg. Dar acum sunt cu tine, puișor.” După câteva zile mi-a propus să mergem în vizită la un prieten de-a lui. Am acceptat. Ne-am distrat ascultând muzică, dansând. La un moment dat el mă invită într-o odaie spunându-mi că are o surpriză pentru mine. Am înflorit. Ajungând în odaie, mă cuprinde, mă sărută și mă întreabă în șoaptă dacă îl iubesc. Eu, cu voce plâpândă am zis „Da”. La care el îmi spune „Atunci hai să dovedim unul altuia cât de mult ne iubim. Și așa vom fi împreună mereu”. Din acel moment începu să mă pipăie. Am simțit că-mi tremură corpul și că nu miroase a bine. Pentru mine era prea devreme să am cu el relații sexuale și l-am împins, refuzând. A urmat mai multe insinuări și argumente de genul „Ești doar a mea! De prima dată cum te-am văzut am știut că vei fi doar a mea. Oricum toată lumea știe că ești aici cu mine și își vor da seama.” Mă simțeam confuză, pierdută, nu știam ce să fac. Nu voiam să-l pierd, dar nici nu era acum momentul de relații intime. El insista, mă ținea strâns. Cumva am reușit să scap de brațele lui și să fug acasă. De atunci nu ne-am mai văzut”

- Comentează comportamentul celor doi protagoniști.
- Identifică semnele flirtului și argumentează efectele acestuia asupra relației.
- Care sunt așteptările protagoniștilor?
- Apreciază evoluția procesului de intercunoaștere.
- Identifică obstacolele și capcanele intercunoașterii.

15. În baza studiului de caz identifică semnele hărțuirii.

16. Formulează 2-3 acțiuni/ recomandări protagoniștilor pentru a avea o relație armonioasă.

17. Demonstrează prin exemple cum funcționează regula semaforului:

DA + DA = DA

DA + NU = NU

DA + HM... = NU

NU + DA = NU

DA DOAR DA ÎNSEAMNĂ DA





Mesajul cheie

- ☒ Pentru a avea o relație reușită, partenerul trebuie să-l descopere pe celălalt așa cum este el și să fie atent la capcanele relației.
- ☒ Există o strânsă legătură între intercunoaștere și comunicare, de aceea o comunicare bună va duce la o intercunoaștere bună, ceea ce va asigura sentimentul împlinirii și satisfacerii în relație.
- ☒ Nu dragostea ține doi oameni împreună pe termen lung, ci respectul care există între ei; reciprocitatea posibilă a schimburilor dintre ei și vitalitatea mesajelor pe care și le trimit unul celuilalt.



Jurnalul de reflecții

- Descrie cine ești? Ce caracteristici te fac unic? Ce valori și principii îți guvernează viața? Pe care din acestea le vei pune la temelie a unei relații?
- Dacă ai observat vreodată la tine semne de a flirta, observă care este intenția?
- Reflectează cum vei reacționa atunci când vei simți că ești atras/ă de cineva prin flirt?
- Stabilește 2-3 acțiuni concrete care le vei face în cazul dacă te vei simți presată/hărțuită.

ATENȚIE!

- Dacă ajungi să faci sex cu cineva pentru că ai fost presat/ă, amenințat/ă, sau șantajat/ă, înseamnă că nu ai consimțit.
- Dacă ne imaginăm scenariul în care cineva îți spune că „trebuie să faci sex cu mine, că altfel...”, iar tu accepți din frică, înseamnă că cel/cea care te-a constrâns este vinovat de o infracțiune care se numește viol.
- Dacă eviți să fii atins/ă, îmbrățișat/ă, te simți tensionat/ă, ai o stare de nervozitate sau pur și simplu te simți inconfortabil, înseamnă că trebuie să discuți cu persoana de lângă tine și să îi explici că nu îți dorești să întrețineți relații sexuale.
- Dacă simți că „trebuie” să faci sex cu cineva și o faci doar din acest motiv, înseamnă că partenerul/partenera te presează, în ciuda lipsei tale de dorință.
- Doar pentru că ți-ai dat acceptul o dată sau de mai multe ori în trecut, nu înseamnă că trebuie să fii disponibil/ă pentru a face sex din nou cu acea persoană.
- Dacă persoana cu care îți dorești să întreții relații sexuale este inconștientă, în stare de ebrietate sau adormită, nu își poate da consimțământul, tu nu ai dreptul să te folosești de corpul ei/lui.

Cutiuța cu sugestii

Cum îți dai seama că partenerul nu respectă regula consimțământului?

Uite câteva buline roșii:

Dacă te presează sau obligă să faci lucruri pe care nu vrei să le faci.

Dacă te face să te simți nasol să refuzi, deși tendința ta este să spui „nu”.

Dacă reacționează negativ atunci când spui „Nu” sau când eziți.

Dacă ignoră dorințele și așteptările tale.

Cum „se practică” consimțământul sănătos?

- ☞ Să vorbești cu celălalt partener despre asta! Comunicarea este una dintre aspectele foarte importante ale unei relații pentru că te poți face mai ușor înțeles/înțeleasă, poți explica ceea ce crezi, cu ce te simți confortabil și cu ce nu. Fii tu primul/ prima care „ia taurul de coarne” și întreabă: „Ești ok să încercăm...?”, „Dacă ești de acord, aș putea să...?”
- ☞ Acordă o mai mare atenție comportamentului și semnelor nonverbale ale partenerului/ei: discutați și vorbiți despre „elefantul” din cameră. Să nu crezi că tăcerea este un răspuns pozitiv.
- ☞ **Gândește-te că a-ți da acordul și a-l cere de la persoana iubită este un proces continuu care nu se oprește la primul „Da”.**

CUNOAȘTEREA ON-LINE. RISCURI ÎN RELAȚIILE ON-LINE.



Pentru a avea o relație armonioasă în adolescență, ar fi bine să fii capabil:

- Să determini avantajele cunoașterii și inițierii relațiilor on-line;
- Să explici riscurile cunoașterii și inițierii relațiilor on-line;
- Să distingi tipurile granițelor în relație;
- Să demonstrezi necesitatea respectării granițelor în relație.



***Repere în promovarea valorilor
unei relații armonioase***

Relații on-line

Internetul permite indiferent unde locuiești, să găsești alți oameni care gândesc, acționează și vorbesc ca tine. O practică obișnuită în acest sens este cunoașterea și inițierea unor **relații cu persoane de sex opus prin internet**. Din păcate, însă, despre persoanele pe care le întâlnești în online știi foarte puține în mod real. Nu ai de unde să știi că vârsta, numele, adresa sau pozele persoanei cu care vorbești sunt adevărate. Chiar dacă sunt mai rare cazurile în care persoana cu care vorbești îți vrea răul, este bine să fii precaut.

Avantaje:

- ☞ Persoanele timide, rezervate se simt mai încredute și mai sigure în fața monitorului, decât față în față.
- ☞ Este mult mai ușor să închei o relație sau „întâlnirile” online dacă nu există atracție.
- ☞ Diversitatea și rapiditatea cu care poate fi cunoscută „la prima vedere” o persoana, prin descrierea pe care și-o face.
- ☞ Un profil online bine realizat poate scoate în evidență calitățile și îți poate crește șansele de a cunoaște pe cineva potrivit intereselor tale.

Dezavantaje și riscuri:

- ☹ Folosirea falsei identități pentru a impresiona, a fi mai interesant/ă, a ascunde anumite defecte, a manipula.
- ☹ Anonimitatea în spatele căreia se poate ascunde oricine face din internet un loc nesigur.
- ☹ Distanța – uneori întâlnirile față în față nu pot avea loc, respectiv relația poate înceta.
- ☹ Lipsesc câteva elemente esențiale în socializarea cu o persoană - nu se văd

- aspectul exterior, limbajul corpului, expresiile faciale și tonul vocii, care se pierd.
- 👁️ Nu mai există perioada de curtenie. Se pierde romantismul.
- 👁️ Comunicarea uneori prea rapidă face ca unele etape să fie arse prea repede, ceea ce creează o senzație de contrafacere a relației.
- 👁️ Discuțiile prin camera web pot fi înregistrate și ulterior distribuite, utilizând programe speciale.
- 👁️ Potențialii răufăcători pot înregistra video pentru amenințări și/sau șantaj.

Vezi: www.siguronline.md

Semne care arată că partenerul/partenera nu are intenții serioase

- 📁 *Transmiterea unor mesaje neclare și ambigui.* „Una spune și alta face”, lipsa siguranței în propriile sentimente și intenții.
- 📁 *Evitarea discuțiilor referitor la viitorul relației.* O relație solidă presupune ca cei doi să-și facă împreună planuri de viitor, să ia decizii împreună.
- 📁 *Evitarea de a face cunoștință cu familia ei/ lui.* Afirmația „Doar nu mă căsătoresc cu familia ta!” este un semn că nu se vrea cu adevărat cunoașterea partenerului/parteneriei.
- 📁 *Centrarea pe sine în comunicare, fixarea pe propriile dorințe.* Denotă interesul redus față de binele celuilalt.
- 📁 *Neafișarea în public.* Partenerii nu sunt prezentați cercului de prieteni sau fac acest lucru cu mare jenă.
- 📁 *Afișare fățișă de sentiment-orgoliu.* „Vreau doar să mă distrez”, „Nu vreau o relație serioasă. Nu sunt pregătit(ă)”; „Vreau o prietenie fără obligații”.

Granițe personale în relație



Semne ale unor granițe nesănătoase	Semne ale unor granițe sănătoase
<ul style="list-style-type: none"> ● A acționa împotriva valorilor personale pentru a le face pe plac celorlalți. ● Neglijarea nevoilor personale pentru a mulțumi partenerul/a. ● Oferirea doar de dragul de a oferi. ● Experimentarea sentimentelor de vinovăție atunci când spui NU. ● Neexprimarea nemulțumirilor atunci când nu ești tratat/ă cu respect. ● A nu-ți lua apărarea când ești tratat abuziv. ● Acceptarea avansurilor, atingerilor nedorite. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nivel al încrederii de sine ridicat. ● Ancorarea în realitate. ● Comunicare deschisă cu partenerul/a. ● Relații interpersonale împlinite și satisfăcătoare. ● Stabilitate și control asupra propriei vieți.



Analizez și exprim

1. Compară cum este și cum evoluează o relație de prietenie și/sau sentimentală în lumea reală și în lumea virtuală.

Relație în lumea reală	Relație în lumea virtuală

2. Citește afirmațiile de mai jos și apreciază dacă sunt afirmații sigure sau nu. Argumentează alegerea.

Afirmații	Sigură	Nu știu	Nesigură
a. Persoana cu care comunică online îți solicită date cu caracter personal.			
b. Prietenul tău pe care l-ai cunoscut online, îți povestește despre relațiile lui anterioare și vorbește urât despre fostele lui.			
c. Cel/ cea cu care ai o relație online te inundă în complimente după o săptămână de cunoaștere.			
d. Persoana refuză să comunice prin camera web, sub pretextul că nu arată bine, nu este aranjat, este somnoros etc.			
e. Prietenul/prietena virtuală îți solicită să faci unele lucruri care de fapt îți sunt neplăcute, te convinge că așa se va întări relația voastră.			
f. Prietenul/prietena virtuală este atent/ă, grijuliu/ lie, se simte că-i pasă de starea ta.			

3. Discută cu colegii semnele indezirabile la etapa inițială a relației și formulează expresii verbale care reflectă aceste semne.

4. Dedu care ar fi semnele dezirabile la etapa inițială a relației.

5. Descrie comportamentul persoanei cu granițe personale nesănătoase.

6. Descrie comportamentul persoanei cu granițe personale sănătoase.

7. Demonstrează prin exemplu necesitatea respectării granițelor personale



Mă implic/ Acționez

8. Citește studiile de caz

„Mie îmi place ca prietena mea să fie mai mică decât mine. Așa mă simt că eu sunt acela care conduce. O să fac așa ca relația noastră să fie una ideală. Așa încât tu să te simți mereu o prințesă. Vreau să te duc în brațe toată viața. Tu nu trebuie să faci nimic. Doar să fii frumoasă. O să-ți aduc cele mai moderne haine, bijuterii. O să te înscriu la școala de bune maniere. În așa fel, încât toți să mă invidieze ce parteneră/iubită am. O să-mi fii recunoscătoare la un moment dat”.

„Am făcut cunoștință pe un site de întâlniri. M-a sfătuit o prietenă. Îmi doream și eu să fiu cu cineva. În clasă nimeni nu-mi atrage atenția. Și l-am găsit pe cella care visam. În poză era așa de frumos, chipeș. Am început să comunic cu el. I-am zis că este primul meu iubit. Abia așteptam să-l văd în viața reală. Mă scâlda în complimente, cuvinte gingașe. Aveam interese comune, ne uitam împreună la film și discutam. Eram în al nouălea cer. Doar că ori de câte ori îl rugam să deschidă camera web, îmi spunea că nu e singur, ori că în odaie nu e regulă, că de fapt doi îndrăgostiți important este să se audă, nu neapărat să se vadă. După jumătate de an de relație online, am insistat să ne vedem. Și mare mi-a fost mirarea atunci când”

- Continuă povestioarele și prognozează viitorul relației.
- Determină în ce măsură granițele personale sunt sigure sau nu.
- Identifică semnele dezirabile și indezirabile ale relației.
- Determină riscurile relației, dacă evoluează în același ritm.
- Elaborează 2-3 recomandări sau acțiuni pentru a evita relația nesigură.

9. Reflectează asupra experienței tale de a fi martor la o relație cu semne indezirabile. Răspunde la întrebările formulate și analizează răspunsurile colegilor/colegeilor:

- Privind dintr-o parte relația de prietenie sau sentimentală a cuiva ai observat careva semne indezirabile? Dacă Da ce anume ai observat?
- Dacă ai fost martor unei asemenea situații, cum te-ai simțit? Cum crezi că se simțeau cei doi?
- Cum ai putea fi de ajutor în astfel de situație?
- Unele persoane consideră că mesajele denigratoare sau fotografiile jenante transmise în cercul de cunoșcuți reprezintă simple glume. Tu ce crezi despre asta? Argumentează opinia ta.

10. Intervievează 3 persoane adulte, cărora să le ceri sfaturi pentru tineri, cum să construiască o relație unde sunt respectate granițele personale.

11. Creează un poster/ un mesaj video prin care atenționezi tinerii cum să inițieze o relație sigură online



Mesajul cheie

„Siguranța reprezintă sentimentul nostru de valoare, identitate, statornicie emoțională, respect de sine, tărie personală.” *Steven R. Covey*



Jurnalul de reflecții

- Observă în ce măsură sunt respectate granițele personale în cercul tău de prieteni, în familie.
- Observă ce acțiuni întreprinzi pentru a respecta granițele personale ale celorlalți.
- Dacă menții relații de prietenie sau sentimentale în format virtual, observă dacă sunt sau nu semne indezirabile sau nesigure. Dacă Da solicită ajutor sau elaborează 2-3 acțiuni de a depăși în baza sugestiilor .

Cum să fii în siguranță și protejat în relațiile online:

- ☐ Creează profilul în termenii cei mai apropiați de realitate, astfel încât să descrie ceea ce ești, nu ceea ce ți-ai dori să fii.
- ☐ Fii sincer în ceea ce privește înălțimea, greutatea, vârsta și fotografia aleasă.
- ☐ Protejează-ți identitatea și anonimitatea. Folosește la început un pseudonim sau doar prenumele. Nu oferi numărul de telefon fix de acasă sau mobil, nici adresele la care poți fi găsit.
- ☐ Nu oferi prea multe informații despre tine de la început.
- ☐ Fă o căutare pe internet, în orice motor de căutare, cu numele persoanei cu care comunic.
- ☐ Nu te grăbi. Este de preferat ca pasul anterior întâlnirii față în față să fie convorbirile telefonice.
- ☐ În eventualitatea unei întâlniri, nu accepta să fii luat/ă cu mașina de acasă.
- ☐ Atunci când ești pregătit/ă să întâlnești pe cineva față în față, alege un loc public, aglomerat și cere unui prieten să te însoțească, mai ales dacă ești femeie.
- ☐ Citește limbajul nonverbal și paraverbal. Fii atent la semnele care indică faptul că cineva nu este consecvent în prezentarea pe care și-o face cineva.
- ☐ Nu te lăsa convins/ă să faci ceva ce nu îți dorești sau care nu este în interesul tău.
- ☐ Ai grijă la cei care susțin că locuiesc în altă țară și îți cer bani pentru călătoria cu avionul până la tine, pentru înmormântarea unei rude sau pentru cheltuieli urgente. Acestea sunt înșelătorii frecvente.
- ☐ Ai grijă la cei care grăbesc lucrurile și care te tratează fără respect sau te fac să te simți vinovat/ă. Acestea sunt, de obicei, indicii că relaționezi cu o persoană abuzivă și manipuloare.
- ☐ Asigură-te că ai așteptări realiste și nu te lăsa indus în eroare de fantezii romantice.

DISENSIUNI ȘI CONFLICTE ÎNTRE PRIETENI ȘI ÎN FAMILIE. PREVENIREA ȘI GESTIONAREA EFICIENTĂ A CONFLICTELOR.



Pentru a avea o relație armonioasă în adolescență, ar fi bine să fii capabil:

- Să identifice aspectele pozitive și negative ale conflictului în relație;
- Să distingă stilurile de abordare a conflictelor în relație;
- Să propui soluții pentru situații conflictuale în relație.



Repere în promovarea valorilor unei relații armonioase

Conflictele sunt o parte firească a relațiilor interpersonale, inclusiv în relațiile de cuplu la etapa inițierii relațiilor. De aceea, ele pot apărea din tot atâtea cauze câte diferențe există între parteneri.

Conflictele pot apărea atunci când în relație există:

- ☠ scopuri sau interese diferite;
- ☠ informații greșite, lipsa de informații și moduri diferite de a interpreta informația;
- ☠ diferențe de valori și moduri de viață a partenerilor;
- ☠ lipsa de comunicare dintre parteneri;
- ☠ lipsa încrederii în celălalt;
- ☠ percepții greșite și stereotipuri;
- ☠ așteptări exagerate de la partener;
- ☠ fapte nechibzuite;
- ☠ lipsa abilităților de gestiune a emoțiilor etc.

Efecte negative ale conflictului

- ☠ produce emoții și sentimente negative (furie, anxietate, teamă, suferință și agresivitate);
- ☠ resentimente, tristețe, stres;
- ☠ singurătate;
- ☠ confuzie afectivă și cognitivă;
- ☠ îmbolnăviri psihice și organice;
- ☠ poate distruge coeziunea și identitatea relației.

Efecte pozitive ale conflictului

- ☒ crește motivația pentru schimbare, combate stagnarea;
- ☒ îmbunătățește identificarea problemelor și a soluțiilor;
- ☒ crește coeziunea unei relații după soluționarea comună a conflictului;
- ☒ crește capacitatea de adaptare la realitate;
- ☒ oferă o oportunitate de cunoaștere și dezvoltare personală;
- ☒ dezvoltă creativitatea, consolidează încrederea în sine și stima de sine;
- ☒ crește calitatea deciziilor, eficientizează activitatea, încurajează intercunoașterea etc.

Pași în soluționarea cu succes a unui conflict în relație

1. Primul pas este să accepți că există un conflict, să îl conștientizezi și să cazi de acord cu partenerul ca e necesar să ajungeți împreună la un consens, la o soluție;
2. Apoi, stabilește de comun acord cu perechea ta, un timp optim pentru discuție, într-un loc liniștit, în care să nu vă întrerupă ori să vă distragă cineva;
3. Definește problema și identifică împreună cu partenerul tău, contribuția fiecăruia la conflict (scrie pe hârtie dacă consideri necesar);
4. Ascultă-ți cu atenție partenerul, fără să-l întrerupi. Arată că ești interesat de el, că îi pasă, și-i acorzi suportul tău emoțional. Asta îl va ajuta să se deschidă mai mult;
5. Comunica asertiv, fără să critici, fără să condamni ori să jignești pe celălalt. Nu acesta e scopul discuției;
6. Identifică împreună cu perechea ta, alternativele de rezolvare a problemei și decideți asupra acelei soluții acceptabile pentru amândoi;
7. Alcătuiți împreună un plan realist, cu ce aveți de făcut, cu termene, cu schimbările ce vi le doriți, cu pașii concreți;
8. Evaluează periodic, cu partenerul, rezultatele și pașii făcuți, ajustând din mers detaliile mărunte;
9. Nu uita să celebrați împreună cu partenerul fiecare pas important pe care l-ați făcut.



Analizez și exprim

1. Formulează argumente Pro și Contra următoarelor afirmații:

Afirmația	Pro/contra	Argumentul
Conflictul se rezolvă de la sine, cu trecerea timpului.		
Confruntarea cu o problemă sau într-o dispută este întotdeauna neplăcută.		
Conflictul este întotdeauna negativ și distructiv.		
Conflictul nu se rezolvă decât prin compromis, cineva trebuie să piardă.		
A avea un conflict înseamnă un semn de slăbiciune sau vulnerabilitate.		
Conflictul este simptomul unei relații bolnave.		
Relațiile fără conflict sunt cele mai solide.		

2. Reflectează asupra conflictului din prisma următoarelor întrebări:

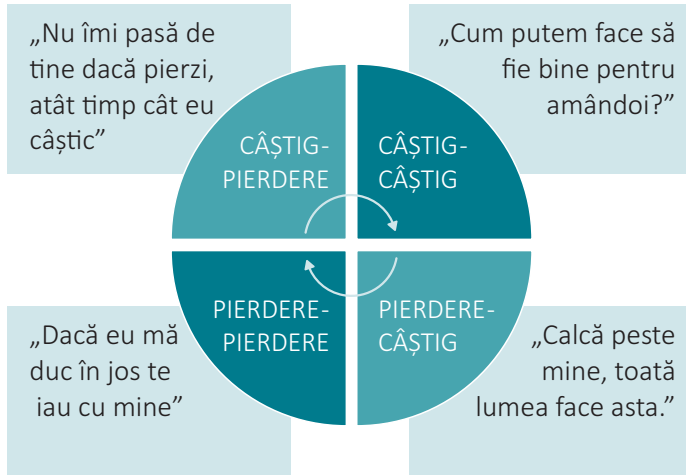
- Cum ai continua fraza „Un conflict apare atunci când...”?
- Ce nu îți place la o situație de conflict?
- Ce apreciezi la o situație de conflict?
- Ce poți învăța dintr-o situație de conflict?
- Pentru ce optezi - pentru Conflict sau Dialog? Argumentează răspunsul.

3. Enumeră cauzele conflictelor în relațiile de prietenie și cele sentimentale. Cauzele sunt similare sau diferite? Argumentează răspunsul.

4. Amintește-ți o situație de conflict pe care l-ai avut cu un coleg/ă, un prieten/ă, partener/parteneră. Analizează conflictul prin răspunsul la următoarele întrebări:

- ☐ Care a fost cauza conflictului?
- ☐ Cum ai comunicat cu cealaltă persoană implicată în conflict?
- ☐ Cum ai soluționat conflictul?
- ☐ Dacă aceeași situație ar apărea din nou, ce ai face la fel? Dar diferit?

4. Formulează avantajele și dezavantajele strategiilor de soluționare a conflictelor enumerate:





Mă implic/ Acționez

6. Citește studiul de caz.

„El și Ea sunt în relație de șase luni. Părinții fetei își doresc să cunoască băiatul și insistă să fie invitat la o cină. Băiatul este de părerea că momentul de cunoaștere cu părinții trebuie să aibă loc atunci când cuplul ia decizia de a se căsători. El se opune categoric să meargă la cină. Între El și Ea s-a declanșat un conflict”.

a. Enumeră cauzele care au generat acest conflict.

b. Indică sentimentele trăite de fiecare parte implicată în conflict.

Modulul III

PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC LA ETAPA INIȚIERII RELAȚIILOR



PERSOANE ȘI RELAȚII " TOXICE ". CARACTERISTICI ȘI FORME DE COMPORTAMENT ȘI LIMBAJ ÎN COMUNICARE A PERSOANELOR " TOXICE ".



Pentru a preveni comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor, ar fi bine să fii capabil:

- Să recunoști caracteristicile comportamentului toxic în relații interpersonale;
- Să analizezi tipurile de relații toxice din diverse perspective;
- Să evaluezi consecințele relațiilor toxice.



Repere în prevenirea comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor

Ce este o relație toxică?

Fundamentele oricărei relații sunt reprezentate cel mai adesea de admirație reciprocă și respect. Acestea pot deveni, în timp, remarcabil de nesănătoase. O atmosferă otrăvitoare diferențiază o relație nefericită și supărătoare de o relație toxică.

Relația toxică este cea în care te simți neacceptat, neînțeles, degradat sau atacat. De fapt, orice relație care te face să te simți mai prost decât până la ea, poate deveni toxică în timp.

O relație toxică nu are loc neapărat într-un cuplu, ci se poate întâmpla în orice context, între prieteni și colegi de serviciu, între vecini, între alți membri ai familiei extinse.

Comportamentul persoanelor toxice

Persoanele toxice vor de obicei să dețină controlul absolut. O persoană toxică atinge acest obiectiv prin critică, judecată de valoare, insultă și agresiune, va riposta cu virulență, pentru a descuraja noua nesupunere.

Persoana toxică:

- este egocentrică – doar nevoile sale contează, doar gândurile și emoțiile sale sunt valide;
- este lipsită de preocupare pentru efectele pe care acest comportament îl are asupra altor persoane;
- este incapabilă să vadă orice dincolo de propriile dorințe și nevoi;
- are așteptări exagerate de la celălalt;
- blochează comunicarea, ironizează ideile celui alt, devine indisponibil când

- celălalt are de comunicat anumite aspecte importante;
- ☐ manipulează, șantajează emoțional, exploatează;
- ☐ nu respectă limitele celuilalt;
- ☐ nu face compromisuri, nu ține cont de rugămințile, opiniile, recomandările celuilalt;
- ☐ adoptă o atitudine de superioritate și minimizează valoarea celuilalt;
- ☐ face remarci și glume deplasate, acuzând pe celălalt de „sensibilitate emoțională”;
- ☐ descurajează tentativele celuilalt de implicare în activități de dezvoltare personală.



Analizez și exprim

1. Selectează semnele care dau de știre că ar putea fi o relație toxică.

Se vorbește deschis și calm despre probleme, fără strigăte.

Unul din cei doi oferă mai mult decât primește.

Unul se simte neacceptat, neînțeles, degradat sau atacat.

Când sunt împreună ambii observă cele mai rele trăsături unul la celălalt.

Ambii au încredere unul în celălalt.

Unul face frecvent vizite neplanificate, neanunțate.

Sincer în comunicare.

Unul simte că trebuie să fie foarte atent cu celălalt, pentru a nu deveni ținta „veninului”.

Deciziile sunt discutate și negociate.

Ambii respectă nevoia celuilalt de a avea spațiu personal.

Se face presiuni pentru a avea relații sexuale.

Unul manifesta permanent nemulțumire față de exteriorul, vestimentația celuilalt.

Sentimentul că ești un prizonier în relație.

Dezacorduri, strigăte, amenințări, umilințe.

Neglijarea sentimentelor și siguranței fizice a celuilalt.

A solicita insistent exprimarea sentimentelor (de exemplu: „Spune că mă iubești”).

Căutarea vinovatului.

2. Determină efectele de scurtă durată și consecințele unei relații toxice, în cazul în care partenerii continuă relația:

Efectele de scurtă durată	Efecte de lungă durată (consecințe)

3. Determină prin săgeți corelarea dintre tipul de relație toxică și caracteristica acesteia

- | | |
|--|---|
| a. Relația în care se ține scorul. | dacă un partener are o zi mai proastă, iar celălalt nu are nici el o zi prea bună și nu este prea suportiv, primul are impresia că nu este băgat în seamă. |
| b. Relația în care ești devalorizat. | presupune emoții intense de furie atunci când celălalt partener vorbește, atinge, sună, trimite un mesaj sau se întâlnește cu o altă persoană, iar gelozia este folosită pe post de armă pentru a-i controla comportamentele. |
| c. Relația pasiv-agresivă. | partenerul toxic dă vina pe celălalt pentru greșelile făcute, pentru a evidenția cine a greșit mai mult. |
| d. Prizonieri în propria relație. | în loc să-și exprime deschis gândurile și dorințele, partenerul încearcă să dea indicii vagi și va avea comportamente ostile pentru a-l face pe celălalt să-și dea seama singur. În loc să spună ce îl deranjează, găsește modalități pentru a-l provoca pe celălalt pentru ca ulterior să se poată plânga. |
| e. Cea în care dai vina pe partener pentru emoțiile proprii. | conflictele nu sunt discutate deschis, ci sunt ascunse sub covor, acolo unde se vor aduna tot mai multe și se vor perpetua. |
| f. Cea în care se manifestă o gelozie „iubitoare”. | orice ai face, orice ai spune, ce ai gândi și ce ai vrea, este o prostie pentru celălalt |
| g. Cea în care unul se folosește de celălalt. | la începutul relației, partenerul tinde să fie foarte drăguț, amabil, să fie o companie plăcută, până când obține ceea ce vrea. |
| h. Cea în care se cumpără soluțiile la problemele relației. | când un partener se plânga de ceva, îl șantajează pe celălalt amenințând relația ca întreg, făcând din asta o dramă. |

4. Identifică obstacolele ce împiedică tânărul/tânăra să dezvăluie că este într-o relație toxică?

5. Exprimă acordul sau dezacordul cu următorul enunț. Argumentează alegerea.
„Relații toxice pot fi în familie, în relații de cuplu, între prieteni, între colegi de clasă, între colegi de serviciu”



Mă implic/ Acționez

6. Propune sugestii pentru a preveni o relație toxică.

7. Dacă o persoană apropiată ție ar fi într-o relație toxică ce i-ai spune:



Mesajul cheie

„Oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.” *Maya Angelou*



Jurnalul de reflecții

Ce simți atunci când auzi că unele fete/băieți trec printr-o relație toxică?

Ce ai face dacă ai fi într-o asemenea relație?

Există cineva cu care simți că poți vorbi despre aceste probleme?

Cutiuța cu sugestii

Cum să faci față unei relații toxice

Comunicarea asertivă și stabilirea unor hotare sănătoase sunt cheițele care te vor ajuta să schimbi relația toxică pe una sănătoasă, în special dacă ambii vă doriți schimbarea.

- ☒ Discută cu cealaltă persoană ceea ce simți. Fii asertiv cu aceasta și asumă-ți o parte din vină pentru situația creată;
- ☒ Discutați ce probleme vedeți în relația voastră și decideți dacă vreți să schimbați dinamica pentru a vă asigura că ambii vă satisfaceți nevoile;
- ☒ Întrebă-te: această persoană dăunează stimei mele și îmi afectează sănătatea mintală?
- ☒ Limitează interacțiunea cu persoanele toxice, chiar dacă este vorba despre un coleg sau membru al familiei;
- ☒ Vorbind despre preocupările tale, utilizează cuvântul „simt” în discuția cu persoana toxică;
- ☒ E bine să înțelegi că majoritatea persoanelor toxice nu își doresc să se schimbe, deoarece le lipsește conștiința de sine sau abilitățile sociale;
- ☒ Încearcă să fii câștigător fără confruntare, deoarece situația de multe ori nu o merită.

SEMNE ALE MANIPULĂRII ȘI CONTROLULUI LA ETAPA INIȚIERII RELAȚIILOR



Pentru a preveni comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor, ar fi bine să fii capabil:

- Să identifice formele de manifestare ale manipulării și controlului la etapa inițierii relațiilor;
- Să distingă relațiile ca fiind abuzive în baza unor criterii;
- Să manifeste toleranță zero față de comportamentul manipulativ la etapa inițierii relațiilor.



Repere în prevenirea comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor

Lubirea adolescentină, pură și magică, răstoarnă tot universul relativ stabil al adolescentului, perturbându-i viața și activitatea. El își poate abandona preocupările de până atunci, inclusiv pe cele școlare, rezervându-și mult timp visând la acea nouă persoană semnificativă intrată în viața lui sau petrecându-și timp cu aceasta, construindu-și noua relație care va ocupa din ce în ce mai mult spațiu.

Pentru a avea o relație sigură orice tânăr are de învățat cum să-și construiască relația, astfel ca ambii parteneri să fie pe poziții egale, să fie responsabili de propriile acțiuni pentru a se simți în siguranță și a proteja sentimentele.

Siguranța este un miracol pe care îl simți în interior, pe care nimeni altcineva nu îl simte, atunci când ești alături de alesul tău/aleasa ta. Fii atent/atență ce-ți spune sufletul tău – ești în siguranță?

Caracteristicile tipice ale unei potențiale persoane abuzive sunt multiple.

- ☠ Vrea să cucerească rapid cu cadouri și cu replici de genul: „Ești cel/cea mai frumos/oasă deștept/eaptă. Nu pot trăi fără tine. Ești totul pentru mine.” Sunt expresii-complimente plăcute, oportune într-o relație stabilă și reciprocă. Aceleași expresii auzite la câteva zile/săptămâni după inițierea relației ar putea avea alte scopuri (inclusiv abuzive), decât a forma și menține relația.
- ☠ Încearcă să țină partenera/ul departe de rude și prieteni: „Cum te poți întâlni cu ei? Nu-s de nivelul tău... Ei împiedică relației noastre... Nu avem nevoie de nimeni...”
- ☠ Gelozie. Vede pe ceilalți ca pe o amenințare pentru relație și găsește orice pretext pentru a aduna careva dovezi: „Ce te-ai chitit așa? Pentru mine ești suficient de frumos/oasă. Pe cine încerci să seduci...?”
- ☠ Controlează. Cere partenerii/ului să petreacă timpul doar cu el/ea, să-i atragă

atenția doar lui/ei, îi controlează acțiunile, relațiile, modul de a se comporta, îmbrăca, coafa, cheltuielile, programul zilei etc.

- ✖ Este violent/ă în diferite situații fără a avea motive, afirmând că „Sunt nervos/oasă pentru că dragostea pentru tine mă înnebunește...”
- ✖ Face presiuni pentru a avea relații sexuale cât mai curând posibil.
- ✖ Critică. Atacul verbal este un mod de viață pentru persoana abuzivă.
- ✖ Vrea să pară victimă. Nu-și asumă responsabilitatea pentru greșelile sale. Nu este niciodată de vină el/ea, ci ceilalți.
- ✖ Este inconsecvent/ă. Stările schimbătoare îi sunt comune. Acum este fericit/ă și dulce, acum este extrem de nervos/oasă, fără a avea un motiv serios.
- ✖ Este hipersensibil/ă. Cea mai mică jignire o/îl afectează profund.



Analizez și exprim

1. Identifică factorii care determină partenerul afectat de manipulări și control să continue relația.

2. Identifică factorii care determină partenerul-abuziv să manifeste atitudini și comportamente manipulatorii și de control.

3. Analizează situațiile și apreciază relațiile ca fiind abuzive sau nu. Argumentează răspunsurile și identifică ce semn al puterii și controlului este reflectat.

Situație	Aprecieri și argumentare
1. Tatiana s-a mai văzut și cu alți băieți. Dar Dumitru chiar din primele zile a cucerit-o cu vorbele lui: „Nu am mai întâlnit așa fete ca tine. Simt că ești aerul meu, soarele meu. Nu pot fără tine. Ești totul pentru mine. Tu ești așa deșteaptă, sensibilă, grijulie, nu ca toanta cu care mă vedeam eu înainte. Ce bine ar fi fost dacă te întâlneam pe tine în locul egoistei celea! Tu ești atât de liniștită și organizată, da ea era o smintită!”	

Situție	Aprecieri și argumentare
<p>2. Emilia întotdeauna a fost o fată cochetă: se îmbracă simplu, dar cu gust. Și se machiază frumos. De la începutul relației Dorin îi spunea permanent că arată foarte bine, că este cea mai frumoasă. De la o vreme însă îi tot reproșează că nu s-a machiat, că nu-i stă o haină sau alta, că are cearcăne sub ochi, că are tenul prea uscat. Emilia nu înțelege nimic: poartă aceleași haine, are același machiaj. Din dorința de a-i face pe plac lui Dorin a început să-și cumpere haine mai scumpe, să-și schimbe machiajul. Zilnic primește complimente de la colegi și prieteni. Numai Dorin când o vede iar privește cu dezamăgire.</p>	
<p>3. Se văd de jumătate de an. Irina are 19 ani, Andrei- 22. Fata i-a spus că se limitează la sărutări și nimic mai mult. Băiatul i-a spus că-i respectă decizia. Dar, de la o vreme flirtează deschis cu vecina din scară. E foarte afectuos cu ea, chiar și când iubita îi este de față. Irina i-a spus de câteva ori că nu-i înțelege comportamentul. Ultima oară Andrei a recunoscut: „Sunt bărbat, am nevoie de relații sexuale. Dacă tu nu-mi oferi, voi merge la Olga...”</p>	
<p>4. Ana s-a îndrăgostit la prima vedere: era un tânăr frumos, deștept, cu simțul umorului. Aveau și aceeași pasiune: actoria. Dar de când au început să iasă împreună, Ștefan e peste tot în viața ei: la ore, după ore, în cămin. Făcea cursuri de chitară, fiindcă coincideau cu timpul când puteau ieși la plimbare. Anei îi plăceau mult copii. Făcea voluntariat la o casă de copii. Dar Ștefan a convins-o că această activitate îi afectează studiile. Și prietenele Anei o văd rar de tot și atunci doar câteva minute, fiindcă tânărul o sună permanent să vină. Și ele-i zic cu invidie „Iaca asta da dragoste!”</p>	

Situție	Aprecieri și argumentare
<p>5. Sorin, de când a plecat la Chișinău este băiat cu bani. Recent și-a procurat și mașină. Nicoleta este primul an la facultate. După multe insistențe ale băiatului, Nicoleta a lăsat căminul. Locuiesc împreună și planifică să se căsătorească. El insistă ca ea să abandoneze studiile și să aibă grijă de casă, pentru că oricum el câștigă suficient. El îi poate asigura totul de ce are nevoie.</p>	
<p>6. Azi Alexei a planificat să meargă cu colegii de clasă la bowling după ore. În timpul jocului l-a telefonat Carolina de vreo 5 ori, dar nu a auzit. A primit și tot atâtea mesaje. După joc Alexei a sunat-o. Dar Carolina era supărată, deși Alexei din timp i-a spus ce planuri are pentru această seară. Nu a vrut să asculte nici o explicație. „Dacă nu mi-ai răspuns, erai cu altă față! Mă minți! Ai găsit pretext să mă înșeli. Eu stau toată seara singură, dar tu te distrezi cu alta!”</p>	

4. Enumeră ce simte persoana care se află în relație abuzivă.

5. În baza studiilor de caz de mai sus discută cu colegii diferența dintre afectivitate autentică și afectivitate manifestă prin putere și control.



Mă implic/ Acționez

6. Descrie cum vei reacționa în cazul identificării semnelor de manipulare la persoanele cu care ești în relație sau dorești să fii.

7. Inițiază împreună cu colegii o campanie de promovare a relațiilor armonioase și de sensibilizare la semnele manipulării în relații. Campania poate fi realizată prin crearea de pliante și a unui afiș, scurte secvențe video, reportaje, flashmob, un podcast etc.



Mesajul cheie

Relație armonioasă este atunci când ambii parteneri:

- comunică deschis
- se respectă
- au încredere
- sunt onești
- sunt egali
- se bucură de spațiul personal
- iau decizii împreună privind viața lor sexuală



Jurnalul de reflecții

- Ce aspecte ți-a atras atenția în mod special?
- Cu cine ai putea să discuți mai ușor pe aceste subiecte?
- Ce a fost ușor sau dificil pentru tine?
- Ce aspecte din viața ta de adolescent vei face diferit de aici încolo?
- Ce atitudini și convingeri vei dezvolta din perspectiva prevenirii unei relații abuzive?

STRATEGII DE ÎNCHEIERE A RELAȚIILOR ABUZIVE. MODALITĂȚI DE A SPUNE „NU” UNUI POTENȚIAL PARTENER ABUZIV



Pentru a preveni comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor, ar fi bine să fii capabil:

- Să descrii pașii de încheiere a relației abuzive într-un mod securizat;
- Să formulezi răspunsuri asertive în potențiale cazuri de abuz și violență într-o relație;
- Să descrii starea afectivă a partenerului afectat de violență;
- Să manifesti deschidere față de decizia de a spune „NU” unui potențial partener abuziv.



Repere în prevenirea comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor

Într-o relație unde manipularea și controlul sunt percepute ca normalitate, siguranța unuia dintre parteneri este pusă în pericol.

Dacă relația nu merge și este imposibil a se ajunge de comun acord la o decizie potrivită pentru ambii, unul dintre parteneri poate alege să pună capăt cât de curând posibil relației, acceptând propriile sentimente, păstrând stimă de sine, independență, libertate.

Doar că a pune capăt unei astfel de relații nu este atât de ușor și nerisicant. De cele mai multe ori abuzatorul folosește șantajul emoțional și spune că îi pare rău, că tot ce face, o face din dragoste, că se va schimba și nu se va mai repeta etc. Or acest lucru nu are loc.

Pași de urmat în despărțirea de partenerul abuziv

1. A anunța preventiv rudele, persoanele apropiate despre intenția de a rupe relația cu N.

2. De anunțat din timp pe N despre intenția de a pune capăt relației.

3. Din timp să se pregătească pentru întâlnire, de a stabili întâlnirea într-un loc aglomerat, de preferat în prezența unei persoane apropiate (părinți, prieteni).

6. În nici un caz nu vom incita gelozia, spunând, de exemplu, că „există o altă persoană” etc.

5. A motiva hotărârea de a pune capăt relației prin cauze generale: caractere diferite, atitudine diferită față de viață, neînțelegere în comunicare etc.

4. În nici un caz nu vom acuza sau condamna, cu atât mai mult, nu vom insulta. Dar a fi ferm/ă și fără a da speranțe de continuare a relației în viitor.

**În cazul urmărilor, de a anunța
părinții, profesorii, poliția sau a apela la
Telefonul de Încredere pentru Femei
0 8008 8008**

Cum spunem NU

În cazul în care presiunea în relație nu poate fi evitată, e nevoie de dezvoltat abilitatea de a spune NU. Luarea deciziei de a spune NU urmează etape simple.

1. Analizarea situației.
2. Analizarea consecințelor comportamentului.
3. Stabilirea unei decizii proprii:
 - ia o decizie în funcție de ceea ce este bine pentru tine!
 - ține cont de posibilele consecințe ale deciziei și de efectele asupra respectului de sine.
4. Exprimarea promptă a deciziei luate. Când decizia este NU, se spune simplu:
 - Nu, mulțumesc!
 - Nu sunt interesat/ă!
 - Nu-mi place să fac acest lucru!
 - Am o idee mai bună!
 - Am decis să nu mai fac acest lucru!
 - Am spus deja NU. Nu mă mai deranja!
 - Trebuie să plec.



Analizez și exprim

1. Alege strategia optimă de a răspunde la presiunea partenerului și argumentează răspunsul.

**Strategii de a răspunde la
presiunea partenerului**

a ceda

a refuza
propunerea

a explica
alegerea
făcută

a propune
alternative

a rupe
relația

a recurge
la compromis

a negocia

2. Exprimă-ți părerea – poți iubi pe cineva și în același timp să aplici violența asupra persoanei respective?

3. Alege răspuns potrivit pentru „argumentele” unui partener abuziv.

Argument	Răspuns
Toată lumea face asta.	
În felul acesta te maturizezi.	
Dacă nu spui „DA”, te părăsesc.	
De ce-mi spui acum „Nu”?	
Dacă mă iubești, atunci îmi vei permite.	
Fetele stau la coada pe sute de metri ca să se întâlnească cu mine. Să știi că ești o fată norocoasă.	
Ai un corp atât de minunat, încât îmi este foarte greu să mă mai controlez!	
Ești iubita mea și bineînțeles am să te sun ori de câte ori am să vreau să știu unde ești.	
Doar mă iubești atât de mult, te zgârcești la un parfum de 150 euro?	
Odată ce te-am prezentat părinților, ești obligat să respecti toate tradițiile familiei mele. Duminică dimineață mergem la slujbă, nici nu se discută.	

4. Descrie starea afectivă și nevoile partenerului afectat de violență.

Fată	Băiat

5. Observă dacă există diferențe în bază de gen. Comentează răspunsul.

6. Formulează 3 argumente întru susținerea ideii de a întrerupe o relație abuzivă.

a)

b)

c)



Mă implic/ Acționez

7. Studiază situația de mai jos:

„Ne cunoaștem de doi ani. În primele 2 luni eram cea mai fericită. Ieșeam împreună în fiecare zi, mă ținea de mână, mă prezenta prietenilor ca fiind iubita lui, seara înainte de somn continuam să vorbim în chat, mă învăluia cu complimente, îmi făcea cadouri frumoase și mă privea ca și cum eram cea mai frumoasă ființă de pe pământ. Era cu trei ani mai mare decât mine. Urma să termine liceul și să meargă la facultate. În timpul verii mă invita mai des să merg la el, părinții fiindu-i plecați peste hotare. După ce împlinisem 16 ani, la un moment dat mi-a zis „Acum e momentul!” Nu am înțeles la ce se referea. Tot mai mult insista că deja suntem de un an împreună este timpul potrivit să trecem la alt nivel relația noastră. Sincer, nu eram pregătită pentru așa ceva. Plus că nici nu-mi doream să rămân la el peste noapte.

Au început tot mai frecvente jigniri în direcția părinților, să nu-i iau în seamă, că sunt demodați, că azi mulți tineri de liceu trăiesc împreună, și e normal. Uneori îmi era frică, dar amintindu-mi de perioada de la început, nu credeam că poate fi altfel. Înțelegeam că el doar își dorește să fie cu mine și doar cu mine.

Începuse să-mi interzică să ies cu colegii mei de clasă, menționând că este foarte obosit și mă așteaptă la el acasă după lecții. Dacă voiam să ieșim împreună sau să facem ceva spontan, nu aveam voie pentru că el trebuia să-și facă proiectele pentru facultate și avea nevoie de mine în cameră pentru că se simțea confortabil în prezența mea. Ca o iubita înțelegătoare, am acceptat toate aceste lucruri.

Nu ieșeam cu prietenii afară, nici măcar nu vorbeam cu ei, nu făceam nimic altceva, decât veneam la el după lecții. Uneori rămâneam peste noapte, în pofida certurilor cu părinții mei. În momentul în care am îndrăznit să-i spun ce simt, s-a îmbătat și a țipăt la mine, spunând-mi ce iubită îngrozitoare sunt.”

- a. Este o relație abuzivă sau nu? DA NU
b. Argumentează răspunsul.

- c. Dacă ai răspuns DA, determină semnele care te face să crezi că este o relație abuzivă.

- d. Estimează riscurile continuării relației.

- e. Formulează 2 mesaje asertive pe care protagonistul ar putea să le comunice iubitului.

- f. Ce sugestii/sfaturi i-ai propune protagonistei?

- g. Care ar fi pașii pentru încheierea relației în cazul dat?

- 8.** Realizează o listă a autorităților și serviciilor responsabile de prevenirea și combaterea violenței în familie, la nivel local și național.

9. Realizează o mică cercetare în comunitate (prieteni, rude) privind consecințele diferitelor comportamente de risc pentru tineri la etapa inițierii relațiilor.



Mesajul cheie

- ☒ Este mult mai ușor să rupi o relație abuzivă la etapa inițială, din moment ce ai depistat semnele de manipulare și control, decât atunci când ea durează mai mulți ani.
- ☒ „Să avem seninătatea de a accepta ceea ce nu poate fi schimbat, curajul de a schimba ceea ce poate fi schimbat și mai ales înțelepciunea pentru a face deosebirea între cele două posibilități.” *Marc Aureliu*



Jurnalul de reflecții

- ☐ Evaluează-ți propriul comportament. Amintește-ți o situație în care ai spus NU prompt. Ce ți-a dat curaj să procedezi astfel?

Cutiuța cu sugestii

Dacă te afli într-o situație abuzivă, ia aminte:

- ☒ Nu ești tu de vină pentru că ai fost maltrată.
- ☒ Nu ești tu de vină pentru comportamentul abuziv al partenerului tău.
- ☒ Meriți să fii tratată cu respect.
- ☒ Meriți să trăiești în siguranță și să ai o viață fericită.
- ☒ Nu ești singură! Există oameni care doresc să te ajute.

VIOLENȚA ÎN FAMILIE: FORME, CAUZE, EFECTE. CARACTERUL CICLIC AL VIOLENȚEI



Pentru a preveni comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor, ar fi bine să fii capabil:

- Să identifice caracteristicile specifice ale violenței în familie;
- Să diferențieze formele de manifestare a violenței în familie;
- Să enumere cauzele violenței în familie;
- Să stabilești efectele violenței în familie asupra victimei și copiilor;
- Să analizezi caracterul ciclic al violenței în familie;
- Să demonstrezi interes față de problematica violenței în familie;



Repere în prevenirea comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor

Violența în familie - acte de violență fizică, sexuală, psihologică, spirituală sau economică, cu excepția acțiunilor de autoapărare sau de apărare ale altei persoane, inclusiv amenințarea cu asemenea acte, comise de către un membru de familie în privința altui membru al aceleiași familii, prin care s-a cauzat victimei prejudiciu material sau moral.



Subiecții violenței în familie

Agresorul - persoana care comite acte de violență în familie

Victima - persoana, adultă sau copil, supusă actelor de violență în familie

Forme de manifestare a violenței în familie

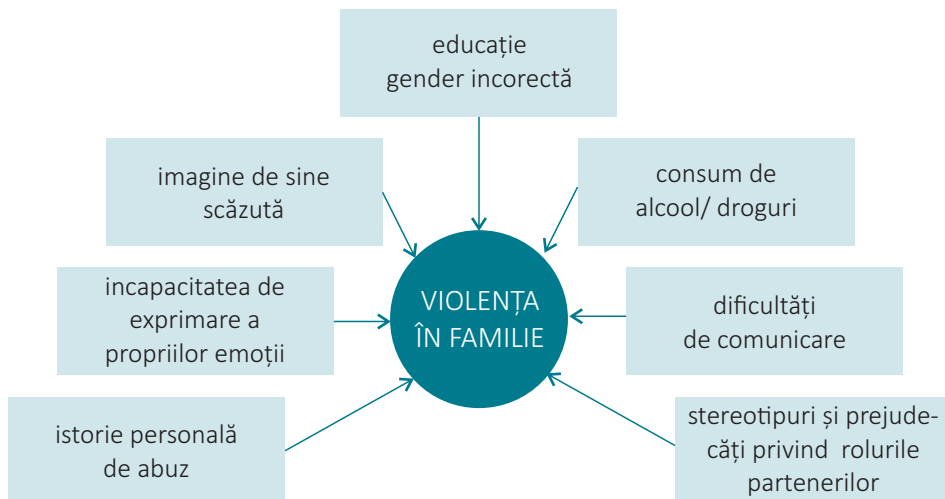
Violența în familie poate să îmbrace forme diverse, mai mult sau mai puțin vizibile, precum violența fizică, psihologică, sexuală, economică și spirituală.⁸

8. Republicii Moldova, „Cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie” nr. 45-XVI din 1 martie 2007 (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, nr. 55-56, art. 178).

- ☐ **Violența fizică** este orice acțiune sau inacțiune ce provoacă durere fizică, pericol pentru viață și sănătate. Se manifestă prin lovire, îmbrâncire, tras de haine, de păr, zgâriere, plesnire, contuzii, fracturi, arsuri, bătăi, izbirea victimei de pereți sau de mobilă, aruncarea de obiecte, imobilizarea, legarea, reținerea victimei, lăsarea victimei într-un loc periculos, interzicerea de a-și satisface necesitățile de mișcare, hrană și apă, somn etc. Violența fizică include și distrugerea bunurilor care aparțin victimei sau ambilor parteneri.
- ☐ **Violența psihologică** presupune provocarea stărilor de tensiune și de suferință prin ofense, luare în derâdere, înjurare, insultare, poreclire, șantajare, distrugere demonstrativă a obiectelor, prin amenințări verbale, neglijare; izolare de familie, de prieteni, privare intenționată de acces la informație, alte acțiuni cu efect similar. Este cea mai obișnuită formă de ținere sub control prin intermediul căreia se lezează demnitatea persoanei.
- ☐ **Violența sexuală** constă în impunerea la comportamente sexuale nedorite sau șantaj în urma refuzurilor de a întreține raporturi sexuale. Ea include de asemenea:

 - ☠ acte de înjosire sexuală – dezbrăcare, inclusiv publică, discutarea aspectelor intime în locuri publice și împotriva partenerului, obligarea de a viziona filme sau a examina poze cu conținut pornografic, de a repeta conținutul lor;
 - ☠ impunerea la acte sexuale împotriva voinței (violul conjugal), perversiuni sexuale;
 - ☠ comentarii sau glume degradante și umilitoare, cu referințe sexuale;
 - ☠ impunerea de a întrerupe sarcina sau interzicerea de a folosi metode contraceptive
- ☐ **Violența economică** presupune controlul și/sau repartizarea inechitabilă a resurselor financiare. Victima nu are acces deloc sau parțial la bani, obiecte personale, hrană, mijloace de transport, telefon și alte surse de protecție sau îngrijire de care ar putea beneficia; controlul exagerat al cheltuielilor. Interzicerea femeii să se angajeze sau să-și păstreze locul de muncă. Victima este menținută într-o stare de dependență față de agresor.
- ☐ **Violența spirituală** constă în interzicerea, limitarea accesului la valorile culturale sau impunerea acestora (de exemplu, interzicerea de a viziona un spectacol, a citi o carte), etnice (tradiții, obiceiuri naționale), lingvistice (interzicerea de a învăța o limbă sau de a comunica cu oamenii ce vorbesc o anumită limbă) sau religioase (interzicerea de a merge la biserică, a citi rugăciuni etc.); impunerea unui sistem de valori personal inacceptabile (de exemplu, impunerea să se convertească la altă religie), alte acțiuni cu caracter similar.

Cauze ale violenței în familie



Caracterul ciclic al violenței

O relație violentă are un caracter ciclic, care se desfășoară continuu, **în trei faze**.

- ❑ În **faza 1** agresorul urmărește comportamentul victimei. Caută s-o învinuiască de orice, apar nemulțumiri rațional nejustificate, de unde și amenințările. Victima este foarte atentă și încearcă prin orice modalități să evite abuzul.
- ❑ **Faza 2** presupune o descărcare necontrolată a tensiunii prin lovituri, strigăte violente, bătăi crunte. Dacă victima se opune, agresorul poate deveni mai violent. Este un joc „de-a puterea”, destinat să-i arate victimei „cine este șeful” Controlul se intensifică, iar victima nu mai poate pune capăt acestei faze.
- ❑ În **faza 3** agresorul face tot ce-i stă în putință pentru a recâștiga controlul și a păstra victima în relație: cere scuze, este calm, iubitor, face cadouri. Această fază pașnică de „luna de miere” poate să-i dea victimei speranța că agresorul s-a schimbat cu adevărat de data acesta.

Ciclu violenței se repetă. Rar se întâmplă ca violența asupra victimei să fie una singulară. Incidentele se repetă din ce în ce mai frecvent și devin din ce în ce mai grave de-a lungul timpului.





Analizez și exprim

1. Enumeră câte 3-4 semne caracteristice formelor de violență în familie în tabelul de mai jos.

Violența fizică	Violența psihologică	Violența sexuală	Violența economică	Violența spirituală

2. Identifică trăsăturile care disting violența în familie de alte forme ale violenței.

3. Studiază lista cu diverse acțiuni violente posibile în relație și identifică cărei forme de manifestare a violenței aparține.

Acțiuni	Forma de manifestare
Își insultă și înjosește partenera în fața prietenilor.	
Forțează întreținerea raporturi sexuale.	
Își obligă partenera să stea acasă, în timp ce el merge cu prietenii în club.	
Interzice să meargă la biserică.	
Lovește, trage de păr.	
Forțează femeia spre avort.	
Interzice să-și păstreze sau să-și caute un serviciu.	
Verifică cum a cheltuit banii.	
Amenință cu moartea.	
Controlează ce face, cu cine se întâlnește, unde merge.	
Interzice să vorbească într-o limbă străină.	
Permanent îi spune că nu gătește bine.	
Lovește cu obiecte ascuțite în partener.	
Interzice să facă studii.	
Obligă să vorbească în casă doar într-o anumită limbă.	

4. Care din formele violenței are consecințe mai grave? De ce?

5. Identifică care stereotipuri din societate mențin fenomenul violenței în familie.

6. Citește enunțul și formulează câte 3 argumente PRO și CONTRA afirmației:

„Violența în familie este o problemă internă a familiei, în care nimeni nu ar trebui să intervină”.

Pro	Contra

7. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă violența în familie ar rămâne numai o problemă internă de familie?

8. Explică de ce victima violenței în familie de cele mai deseori se simte vinovată și rușinată.

9. Putem oare pune problema violenței numai pe umerii femeii abuzate?

10. Evaluează impactul violenței în familie asupra copiilor.



Mă implic/ Acționez

1. Descrie o relație reală sau inventată care ar trece prin toate fazele violenței de familie.

2. Analizează situația și răspunde la întrebări.

Numele meu este Irina, am 35 de ani. Vreau să vă împărtășesc experiența mea de viață... În perioada curtării nu mi-am dat seama de nimic. Este adevărat că era foarte gelos, nu-mi permitea să mă îmbrac cu ce doream eu și se înfuria dacă doream să ies cu prietenii. Cu toate acestea, am fost într-adevăr îndrăgostită de el și credeam că făcea toate acestea fiindcă mă iubea; era încântat să se căsătorească cu mine cât mai curând posibil. Dar, odată căsătorită la 23 ani, acest om mi-a amărât existența. La început, erau doar discuții și amenințări când își pierdea cumpătul, iar eu credeam că el avea dreptate, că eu eram cea care nu proceda corect.

Într-o zi mi-am dat seama – pentru prima dată m-a lovit, deoarece a venit foarte obosit de la lucru, iar în frigider nu era nici o sticlă de bere. Am înțeles că nu voi putea suporta un asemenea comportament din partea lui. Dar a doua zi s-a întors de la serviciu cu un buchet de flori și un cadou, și-a cerut scuze și mi-a promis că nu se va mai repeta. Eu l-am crezut, înțelegând că regretă cele întâmplate și i-am mai dat o șansă. Dar de atunci nu numai că lucrurile nu s-au schimbat, dar s-au agravat: mă umilea, mă lovea, distrugea lucruri în casă. Eu suportam și îl credeam de fiecare dată când își cerea scuze. Într-o zi mi-am pierdut și copilul pe care îl așteptam, fiindcă am fost împinsă pe scări.

Cu doi ani în urmă am plecat din acel iad, dar și acum sufăr consecințele acelei relații. Deși mi-am schimbat locul de trai, am coșmaruri și trăiesc în frică permanentă. Dar, cu ajutorul oamenilor care mă iubesc cu adevărat, încerc să-mi recapăt sentimentul valorii și să am parte de experiențe cu adevărat îmbucurătoare. M-am gândit mult la ce am îndurat, la cât de mult pot îndura femeile. Credeam că făceam asta din dragoste, dar pe urmă am înțeles că eram condusă de frică. După ce am plecat de acasă, el m-a căutat, a venit să-și ceară iertare cu lacrimi în ochi. Cum să nu-l ierți când îl iubești atât de mult? Dar nu mi-a mai fost frică, am găsit forțe să-i spun să plece. Acum mă simt fericită și am speranța că voi putea uita de trecut.

a. Identifică caracteristicile specifice violenței în familie în studiul de caz.

b. Determină cauzele violenței în familie în situația descrisă.

c. Descrie starea afectivă a victimei.

d. Identifică fazele ciclului violenței prezentate în acest caz.

e. Cum ar trebui să acționeze victima în cazul dat?

f. La cine ar putea să apeleze după ajutor?

13. Elaborează un mesaj verbal, pe care-l vei spune unei persoane ce se află în cercul violenței, cu rol de a o susține/ ajuta să iasă din cercul vicios

14. Elaborează sloganuri, postere cu mesaje antivolență.

15. Pe parcursul unei săptămâni în comunicare cu cei din jur observă stereotipuri și prejudecăți ce încurajează violența în relații, în familie. Încearcă să combați acolo unde e posibil. Notează acțiunile întreprinse.



Mesajul cheie

- ☒ Majoritatea cazurilor de violență se prezintă ca o combinație de violență fizică, psihologică și sexuală, și include, după caz, o violență economică sau spirituală.
- ☒ Orice relație, odată ce a intrat în ciclul violenței, riscă să rămână blocată, deoarece rar se întâmplă ca „furtuna” să fie una singulară.
- ☒ Ciclul violenței poate fi întrerupt dacă persoana afectată de violență nu va ierta imediat primele acte de violență și va opune rezistență sau se va adresa după ajutor. Rudele, prietenii, polițistul, asistentul social și primarul pot fi persoane de ajutor în caz de violență în familie/cuplu.



Jurnalul de reflecții

- ☐ Vizionează un film/ citește un articol/ o carte despre violența în familie și notează sentimentele trăite, gândurile trecute prin minte; discută cu persoane de încredere sentimentele, gândurile și opiniile tale.

Cine este responsabil pentru ce?

- ☐ Responsabilitatea fiecărui act de violență revine persoanei care îl exercită, oricare ar fi motivele invocate.
- ☐ Nu atitudinea sau acțiunile celuilalt fac ca agresorul să fie violent, ci propria decizie de a folosi violența ca pe o formă de pedeapsă. Această decizie îi aparține agresorului și nu are nici o scuză.
- ☐ Atunci când persoana autoare a violenței caută justificări în comportamentul victimei, tinde să se sustragă responsabilității. Agresorul poate oricând alege mai degrabă să părăsească un loc, decât să acționeze violent.
- ☐ Dacă victima nu este responsabilă pentru violența exercitată de către partener, este în schimb responsabilă pentru asigurarea propriei siguranțe și a siguranței copiilor. Ea este cea care ar trebui să se protejeze și să întrerupă relația cu agresorul sau să solicite ajutor, dacă nu este în măsură să se protejeze singură.

PREVEDERILE LEGISLAȚIEI PRIVIND COMBATAREA VIOLENȚEI ÎN FAMILIE.



Pentru a preveni comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor, ar fi bine să fii capabil:

- Să identifice prevederile legale cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie;
- Să analizezi modul de aplicare a prevederilor legislației privind cazurile de violență în familie;
- Să argumentezi necesitatea aplicării prevederilor legale în cazuri de violență în familie.



Repere în prevenirea comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor

La data de 6 februarie 2017 Republica Moldova a devenit parte semnatară a Convenției Consiliului Europei cu privire la prevenirea și combaterea violenței față de femei și a violenței domestice (Convenția de la Istanbul).

Legea Nr. 45 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie a intrat în vigoare din 18.09.2008.

Legea cuprinde:

- noțiunile de bază ale violenței
- precizează subiecții acțiunilor de violență:
 - ☠ în condiția de conlocuire: persoanele aflate în căsătorie, în divorț, sub tutelă și curatelă, rudele, afinii lor, soții rudelor, persoanele aflate în relații asemănătoare celorla dintre soți (concubinaj) sau dintre părinți și copii;
 - ☠ în condiția de locuire separată: persoanele aflate în căsătorie, în divorț, rudele, afinii lor, copiii adoptivi, persoanele aflate sub curatelă, persoanele care se află ori s-au aflat în relații asemănătoare celorla dintre soți (concubinaj).
- specifică autoritățile și instituțiile abilitate cu funcții de prevenire și combatere a violenței în familie, inclusiv care sunt competențele acestora;
- descrie mecanismul de soluționare a actelor de violență în familie (atât prevederi pentru victima violenței în familie, în sensul protecției și securității ei, cât și prevederi în sensul lucrului cu agresorul).

Măsuri/instrumente de protecție (în baza Legii.45):

- Ordinul de restricție de urgență (ORU) – măsură provizorie de protecție,

menită să asigure siguranță victimei și altor membri ai familiei în locuința lor și în afara acesteia, aplicată de Poliție, prin care are loc înlăturarea imediată a agresorului din locuința familiei pe o perioadă de până la 10 zile și stabilirea unor interdicții în vederea prevenirii repetării/comiterii acțiunilor violente.

📁 Ordonanțe de protecție (OP)- asigură protecția victimelor violenței în familie. Instanța de judecată emite în 24 de ore de la primirea cererii ordonanța de protecție. Persoanele care pot depune cerere despre comiterea actelor de violență în familie sunt:

- ☠️ victima personal sau prin reprezentant legal
- ☠️ organul de poliție (subdiviziunile teritoriale)
- ☠️ organul de asistență socială
- ☠️ procurorul
- ☠️ în cazul protecției intereselor copilului sau a persoanei incapabile - autoritatea tutelară locală (primarul) sau procurorul

Asistența juridică se acordă victimei gratuit.

Examinarea corporală a victimei și perfectarea actelor de constatare medico-legală a gravității vătămării integrității corporale sau a sănătății se efectuează gratuit în cazurile prevăzute de lege.

Ordonanța de protecție se aplică pe un termen de până la 3 luni și poate fi prelungită în cazul unei cereri repetate sau al nerespectării interdicțiilor impuse anterior.

Respectarea ordonanței de protecție se aplică cu monitorizare electronică – printr-o brățară specială instalată la mână sau picior.



Analizez și exprim

1. Argumentează necesitatea măsurilor/instrumentelor de protecție în cazurile de violență în familie.

2. Explică necesitatea emiterii ordinului de restricție de urgență și ordonanței de protecție?

3. Expuneți opinia privind introducerea monitorizării electronice a agresorului.

4. Cum ar trebui să acționeze oricare cetățean atunci când constată un abuz sau violență asupra altei persoane?

5. Ce rol joacă statul în intervenția în cazurile de violență în familie?



Mă implic/ Acționez

6. Întocmește o listă de acțiuni, pe care ai putea să le realizezi tu și cu prietenii/ colegii tăi în vederea prevenirii violenței în familie.

7. Citește studiul de caz.

„A.B., o casnică în vârstă de 30 de ani, stă pe canapeaua din sufragerie împreună cu cei doi copii mici ai ei. Simte dureri la umeri și la încheieturi, dar nu se pot vedea urme de lovituri. Simte că durerile ei de cap se înrăutățesc din cauza loviturilor la cap.

Soțul ei a fost nervos în ultimele două săptămâni. Săptămâna trecută el și-a pierdut complet controlul în timpul cinei, atunci când copilul cel mic nu a vrut să mănânce tot din farfurie. Soțul s-a înfuriat și a țipăt. Atunci când A.B. a apărat copilul, soțul a lovit-o peste față, provocându-i sângerarea arcadei. Soțul și-a agitat pumnii înspre copii și a țipat la ei: „Sunteți răsfățați de mama voastră!”. Și copiii s-au ales cu palme pe spinare. Situația s-a calmat atunci când el a observat ca lui A.B. îi curge sânge. Spre seară a continuat să dea vina pe A.B., pentru ca i-a răsfățat copiii. A mai spus că ea nu îi poate disciplina.

Vecinul lor a chemat poliția. Poliția a venit repede și acum un ofițer îl duce pe soț la mașina de poliție și altul completează niște fișe pe verandă.

A.B., nu vrea să își părăsească partenerul, dar vrea ca el să nu mai fie violent”.

a. Apreciază intervenția vecinului.

b. Apreciază intervenția polițistului.

c. Numește alți profesioniști, care ar trebui să intervină în soluționarea cazului și cum anume?

d. Cum ai putea tu ajuta victima și copiii din acest caz.



Mesajul cheie

Violența în familie este un fenomen care trebuie să fie nu doar în grija statului și a organizațiilor neguvernamentale, dar și a fiecărui om din societate în parte.



Jurnalul de reflecții

Realizează o mică cercetare de teren în comunitate și află unde sunt amplasate instituțiile la care poți apela în caz de violență în familie pentru a cere ajutor și protecție.

SERVICII DE SUPTOR ȘI CONSILIERE ÎN CAZURI DE VIOLENȚĂ ȘI ABUZ ÎN FAMILIE.



Pentru a preveni comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor, ar fi bine să fii capabil:

- Să enumeri persoane și instituții la care poți apela în cazuri de abuz;
- Să propui modalități eficiente de intervenție în cazuri de violență în familie;
- Să apreciezi necesitatea intervenției în cazurile de violență în familie.



Repere în prevenirea comportamentele de risc la etapa inițierii relațiilor

Cine poate sesiza cazurile de violență în familie?

- Orice persoană care este martoră la acte de violență în familie sau care are bănuieli rezonabile că au fost comise asemenea acte ori că sunt posibile acte de violență are dreptul să comunice acest lucru autorităților abilitate cu funcții de prevenire și combatere a violenței în familie.
- Profesioniștii cărora, prin lege, le sunt impuse reguli de confidențialitate sunt obligați să raporteze autorităților competente orice bănuieli rezonabile despre comiterea actului de violență asupra copiilor.
- Raportarea actelor de violență în privința persoanelor adulte se face cu acordul victimei. Acordul victimei NU este necesar în cazurile de vătămare medie sau gravă a integrității corporale sau a sănătății, în cazurile de folosire a armei, în cazurile în care victimele sunt deosebit de vulnerabile pe motiv de dizabilitate sau capacități intelectuale reduse

(Art 12. Sesizarea cazurilor de violență în familie, Legea nr 45)

Abilitatea de a cere ajutor

La vârsta adolescenței, dorința de a părea matur și independent accentuează această convingerea că a cere ajutorul cuiva te arată ca o persoană slabă. Ne gândim că nu trebuie să deranjăm pe alții, că ei nu ne vor înțelege sau că oricum nu ne pot ajuta. În realitate, oamenii care reușesc să ne ajute în diferite situații se simt utili, mai siguri în forțele lor, mai aproape de semenii și au sentimentul că aparțin comunității.

Persoanele care cer ajutorul altora atunci când au nevoie nicidecum nu sunt persoane slabe. Avem dreptul să ne simțim neputincioși în anumite momente, să fim iritați și să nu ne putem descurca singuri în unele situații, în deosebi în cazurile de violență.

Pentru ca persoana care are nevoie de ajutor să-l solicite, ea trebuie să aibă nu doar abilități, dar și încredere în oamenii din jur – convingerea că ei pot fi de folos și că vor aborda cu respect o problemă străină (nu vor provoca eventuale bârfe care se pot răspândi, în cazul în care vorbește cuiva despre problemele lui din relație).

Abilitatea de a apela la ajutorul altor persoane presupune:

- conștientizarea faptului că este important să ceri ajutor atunci când ești într-o situație dificilă;
- înțelegerea faptului că fiecare om are ocazional nevoie de ajutor și acest lucru nu este condamnat;
- depășirea emoțiilor de rușine, orgoliu sau jenă de a solicita suportul cuiva;
- înțelegerea că abilitatea de a apela și obține ajutor de la altcineva face parte din responsabilitatea pentru propria persoană;
- analizarea consecințelor situației atunci când apelăm și când nu apelăm la ajutorul cuiva;
- definirea problemei sau a aspectului în care avem nevoie de ajutorul altei persoane;
- identificarea persoanelor sau organizațiilor care pot oferi suport în depășirea problemei (în cine avem încredere și cine are capacitatea să ne ajute).



Analizez și exprim

1. Determină care sunt cauzele neapelării după ajutor în situații de violență în familie?

2. Cine poate ajuta o persoană supusă violenței în familie?

3. Specifică de ce are nevoie persoana pentru a apela după ajutor în situații de violență în familie.

4. Ce rol joacă societatea și statul în prevenirea cazurilor de violență în familie?

5. Argumentează necesitatea dezvoltării abilității de a oferi ajutor unei persoane supusă violenței.

6. Formulează un argument în 4 pași cu privire la necesitatea de a ajuta și a cere ajutor de la organele abilitate cu funcție de protecție în caz de violență în familie.

Afirmația

Explicația

Dovada

Concluzia



7. Citește studiul de caz și răspunde la întrebările de mai jos

A. Maria s-a căsătorit la insistența mamei, la doar 16 ani. După apariția primului copil relațiile dintre cei doi au început să se înrăutățească. Pentru Maria copilul era viața ei. Soțul a devenit agresiv. A început să fie tot mai des nemulțumit de felul în care gătea și spăla. Maria se simțea vinovată, era sigură că ea nu este o bună gospodină și se străduia și mai mult să-i facă pe plac soțului. De la cuvinte jignitoare, la palme și pumni a fost un pas. Relațiile dintre cei doi devin din ce în ce mai tensionate; în schimb Maria speră că lucrurile vor intra în normal. De fiecare dată încearcă să găsească scuze comportamentului soțului. Maria este deseori umilită față de rudele și prietenii lui. Rudele îi spun să rabde, că așa sunt bărbații. De la palmă, pumni a trecut la bătaii crunte, ajungând să o bată cu cearșaful ud. Soțul nu-și suportă copilul. Maria a încercat de câteva ori să trăiască separat de soț, dar după câteva săptămâni revenea, fiindcă nu-i ajungeau bani să supraviețuiască; nu avea o casă proprie, părinții ei au decedat. Nu are o altă soluție decât a reveni la soț, doar el e unicul care-o iubește; „Cui îi trebuie eu la așa o vârstă, cu copil, fără bani?”

B. Natalia s-a căsătorit din dragoste cu Victor. Fiind foarte gelos, a început să o bată fără ca aceasta să aibă vreo vină. Întâmpină greutăți materiale evidente, deoarece Natalia este casnică, iar soțul său lucrează ocazional. Neavând surse financiare sigure, multe din discuțiile dintre cei doi soți au ca subiect banii. Ea îi reproșează că, dacă nu ar mai bea, ar putea să se descurce mai bine. La auzul acestor vorbe soțul reacționează de fiecare dată violent. El motivează consumul de alcool prin nevoia de a uita de sărăcia în care se află.

C. Alina a rămas la 17 ani fără părinți. A început să-și revină datorită atenției și iubirii acordată ei de către soț (o suna des, petrecea tot timpul cu ea, îi aducea cadouri.) Problemele au început la scurt timp după ce s-au căsătorit. A început să fie foarte gelos și să o bată fără ca aceasta să aibă vreo vină. Andrei obișnuiește să consume alcool frecvent după care devine agresiv și o acuza că este „ușuratică”. A avut intenția de multe ori să divorțeze, dar nu a făcut-o pentru că nu are unde se duce, deoarece casa părinților soției o vânduse soțul. Pentru că nu are sprijinul nimănui, continuă să stea în relație.

D. Ana este logodită de 2 ani cu Mircea. Deși au trecut patru ani de când se cunosc, Ana puțin ce știe despre viața lui Mircea. Când tânăra întreabă de părinții lui, bărbatul devine tensionat, refuză să continue discuția. Ana amână să stabilească data nunții, deși mama insistă să se căsătorească cu el: „E băiat atent, câștigă bani. Îți poate asigura o viață bună”. Mircea cu adevărat e foarte atent cu ea. Este mereu alături de ea, astfel încât Ana s-a îndepărtat de părinți, prieteni. Iar dacă iese cu cineva, o sună de zeci de ori. Când era mică, Ana cânta la pian. Acum iubitul îi interzice categoric să se apropie de instrument. Merg des împreună la cumpărături și Mircea îi cumpără fetei haine care-i plac doar lui; zice că „Trebuie să te îmbraci cum îmi place mie. Doar ești viitoarea mea soție”. De multe ori izbucnește furios, apoi își cere scuze, vinovat: „Scuză-mă, am avut probleme la serviciu”.

a. Descrie comportamentul victimei.

b. Determină cauzele nesolicitării ajutorului.

c. Identifică ce resurse are la dispoziție victima pe care ar putea să se bazeze.

d. Care ar fi primul pas la care ar trebui să recurgă victima.

e. Dacă ai fi prieten/ă, vecin/ă, coleg/ă a victimei ce mesaj de ajutor/ de susținere i-ai oferi.

9. Întocmește o scrisoare de susținere unui prieten imaginar care a avut experiența unei relații violente.



Mesajul cheie

Fiecare dintre noi este un membru al societății, iar dacă constatăm că au loc nedreptăți, abuzuri, violență împotriva altor persoane în propria lor familie, avem datoria umană de a ne informa și a acționa vizavi de această situație.



Jurnalul de reflecții



Completează tabelul de mai jos.

Situații în care mă descurc în mod independent	Situații în care aș avea nevoie de ajutor	Persoane, organizații de la care aș putea solicita ajutor

Cutiuța cu sugestii

Resurse comunitare utile

Pentru a ajuta, dar și a cere ajutor în cazuri de abuz, este nevoie de a cunoaște adrese și telefoane utile pentru tineri, Acestea pot fi:

-  Serviciul Național Unic pentru Apelurile de Urgență 112; aici poate fi solicitată intervenția Poliției, dar și Serviciul medical de urgență/ Ambulanța
-  Serviciul de asistență telefonică gratuită pentru victimele violenței în familie Telefonul de Încredere 0 8008 8008 – apel gratuit de la orice rețea de telefonie fixă și mobilă; anonim și confidențial. Consilierii serviciului sunt pe fir, gata să ofere ajutor tuturor persoanelor care suferă de violență în familie sau celor care cunosc familii unde există violență la orice oră de zi sau noapte, 24/7.
- Autoritățile publice locale (primăria, asistența socială)
- Centre și servicii de asistență și protecție a victimelor violenței în familie și a copiilor lor și centrele/serviciile de asistență și consiliere pentru agresorii familiali.

Comportamente sănătoase și comportamente de risc într-o relație

O relație armonioasă este atunci când ambii parteneri

O relație de risc începe atunci când doar unul dintre parteneri

O relație abuzivă începe atunci când cel puțin unul dintre parteneri

Comunică

Vorbesc deschis despre probleme, fără strigăte. Se ascultă și se aud reciproc, respectă opiniile celuilalt și sunt dispuși să facă compromisuri.

Nu comunică

Nu se discută deloc. Nu se ascultă reciproc sau nu se încearcă să se ajungă la un compromis.

Comunică abuziv

În timpul dezacordurilor strigă, amenință, umilește și jighește pe celălalt, fără a avea motive întemeiate.

Se respectă

Se apreciază reciproc la justa valoare. Cultura, convingerile, opiniile și limitele sunt evaluate. Se comportă unul cu altul într-un mod care demonstrează stimă reciprocă.

Nu se respectă

Unul sau ambii parteneri nu-l respectă pe celălalt. Unul sau ambii parteneri nu se comportă astfel, încât să demonstreze că le pasă de celălalt

Manifestă lipsă de respect, prin abuz

Un partener nu ține cont de sentimentele și siguranța fizică a celuilalt, în mod intenționat și continuu.

Au încredere

Au încredere unul în celălalt, iar încrederea a fost câștigată/testată.

Nu au încredere

Nu are încredere în loialitatea celuilalt, fără a avea motive întemeiate.

Îl acuză pe celălalt de flirt sau de infidelitate

Își suspectează partenerul de flirt sau infidelitate fără motiv, îl acuză și, ca rezultat, își abuzează verbal sau fizic partenerul.

Sunt onești

Sunt sinceri unul cu altul, dar pot alege să păstreze anumită informație pentru sine.

Nu sunt onești

Unul sau ambii parteneri mint.

Nu își asumă responsabilitatea pentru abuz

Partenerul violent își neagă sau își minimizează acțiunile. El nu se simte responsabil de comportamentul lui abuziv, dând vina pe celălalt.

Sunt egali

Iau deciziile împreună și se conduc de aceeași principii/ valori.

Tinde să-și asume controlul

Unul sau ambii parteneri percep dorințele și deciziile proprii ca fiind mai importante.

Controlează partenera/ul

În relație nu există nici o egalitate. Doar opiniile unui partener sunt luate în considerare în cuplu. În cazul în care celălalt

partener încearcă să-și spună părerea, este tratat abuziv.

Se bucură de spațiul personal

Se bucură de timpul petrecut împreună, dar respecta și nevoia unuia dintre parteneri de a avea spațiu personal.

Sufocă partenerul sau uită de a petrece timp cu el/ea

Petrec atât de mult timp împreună, încât unul dintre parteneri se simte incomod. Sau, uneori, ambii parteneri petrec atât de mult timp împreună, având tendința să ignore prietenii, familia sau alte lucruri importante pentru ei.

Izolează celălalt partener

Partenerul controlează unde se duce, cu cine se întâlnește și ce vorbește celălalt. Partenerul nu are nici un spațiu personal și este adesea izolat de ceilalți, în mod intenționat.

Iau decizii împreună privind viața lor sexuală

Vorbesc deschis despre decizia de a avea relații sexuale. Decid împreună evoluția vieții lor sexuale și pot vorbi despre ceea ce este ok și ceea ce nu este ok. Dacă întrețin relații sexuale, vorbesc despre posibilele consecințe împreună, cum ar fi sarcina, boli cu transmitere sexuală sau metode contraceptive.

Face presiuni asupra celuilalt de a întreține relații sexuale, ignorând consecințele

Unul dintre parteneri încearcă să-l convingă pe celălalt să întrețină relații sexuale. Sau, ambii parteneri sunt consensual activi sexual, dar ignoră posibilele consecințe negative.

Relații sexuale impuse

Doar un singur partener determină cum, când, unde are loc actul sexual. Înaintea sau în timpul actului sexual utilizează amenințări sau abuz.

ANEXA 2

Legea nr. 45. Articolul 11. Dreptul la protecție al victimei

(1) Victimei i se garantează apărarea drepturilor și intereselor legitime.

(2) Victima are dreptul la asistență pentru recuperare fizică, psihologică și socială prin acțiuni speciale medicale, psihologice, juridice și sociale. Dreptul la viața privată și confidențialitatea informației privind victima sunt garantate.

(3) Autoritățile abilitate cu funcții de prevenire și combatere a violenței în familie sunt obligate să reacționeze prompt la orice sesizare și să informeze victimele despre drepturile lor; despre tipul serviciilor și organizațiile la care se pot adresa după ajutor; unde și cum pot depune o plângere; despre procedura ce urmează după depunerea plângerii și rolul lor după asemenea proceduri; cum pot obține protecție.

(5) Victima are dreptul la asistență juridică primară și calificată gratuită...

(6) Victimei i se acordă asistență medicală...

(7) Viața privată și identitatea victimei sunt protejate.

Fiecare dintre noi este un membru al societății, iar dacă constatăm că au loc nedreptăți, abuzuri, violență împotriva altor persoane în propria lor familie, avem datoria umană de a ne informa și a acționa vizavi de această situație.

A. Abilitatea de a ajuta o persoană supusă violenței în relație

Dacă o persoană care nu este supusă violenței, dar i s-a întâmplat să asiste la un episod de violență de orice fel, este important să nu tacă, să nu uite, să nu gândească „nu este treaba mea”, să nu considere că nu trebuie să se amestece în situații personale care n-o privesc. În astfel de cazuri este important:

- să nu ignore niciodată aceste situații și să asculte persoana fără a o judeca;
- a-i garanta maximă rezervă și discreție;
- a nu-i impune soluțiile proprii și a nu o împinge să ia decizii pripite, ci a-i respecta ritmul de luare a deciziei și a-i rămâne aproape;
- a-i da informațiile necesare despre organizațiile care o pot ajuta; eventual a o însoți.

B. Dacă nu vorbește despre situația de abuz, o poate ajuta prin un set de fraze.

- Ce te îngrijorează? Poți vorbi despre asta?
- Indiferent ce te deranjează, ai să te simți mai bine dacă vorbești despre acel lucru.
- Nu-i nimic dacă nu vrei să vorbești acum, sunt dispus să te ascult când alegi tu.
- Toți ne temem de ceva.
- Poți să scree problema pe hârtie și să-mi dai să citesc.
- Știi că-ți făceai griji în legătură cu...? S-a rezolvat sau încă te mai deranjează?
- Cred că te frământă ceva/mi se pare că ești supărată. Vrei să discutăm despre asta?
- Când vorbești/faci așa, știu că s-a întâmplat ceva. Vrei să vorbim despre asta?

RELAȚII ARMONIOASE ÎN FAMILIE

CAIETUL ELEVULUI

pentru GIMNAZIU clasele **a VIII-a – IX-a**

ARIA CURRICULARĂ

Educație socioumanistică