

A photograph of a young woman and a young man standing in a field of tall, golden wheat. The woman is on the left, wearing a white cardigan and a light-colored top, holding a blue balloon. The man is on the right, wearing a dark jacket over a white shirt. The background shows a line of trees under a blue sky with scattered white clouds.

RELATII ARMONIOASE ÎN FAMILIE

CAIETUL ELEVULUI

Chişinău
2017



Ministerul Educației
al Republicii Moldova



OAK
FOUNDATION

RELAȚII ARMÔNIOASE ÎN FAMILIE

CAIETUL ELEVULUI

Chișinău 2017

Prezenta publicație a fost elaborată și editată cu suportul financiar al Consiliului Medical de Cercetare din Africa de Sud prin Inițiativele de Cercetare în domeniul Violenței Sexuale, susținute de Banca Mondială. Conținutul publicației este responsabilitatea autorilor și nu reflectă neapărat poziția oficială ale finanțatorilor.

Prezentul Caiet este destinat elevilor și vine să completeze setul curricular al disciplinei „*Relații armonioase în familie*”.

Echipa de lucru:

Autor:

Tatiana Turchină, lector universitar, psiholog, psihoterapeut de familie și cuplu, Departamentul Psihologie, Universitatea de Stat din Moldova.

Consultant:

Valentina Olaru, doctor în pedagogie, lector superior, Departamentul Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova.

Redactori:

Liliana Istrate-Burciu, Nicolae Misail, Centrul Internațional „La Strada”

pentru Mariana

... O dedicată apărătoare a drepturilor femeii,
O inspiratoare a întregii echipe,
O bună prietenă

CUPRINS

MODULUL I. CULTIVAREA VALORILOR FAMILIALE	7
1. Familia ca instituție socială. Roluri și funcții familiale	8
2. Familia tradițională și familia modernă	11
3. Valori și mentalități în ceea ce privește familia	15
4. Ce înseamnă o familie fericită.....	19
5. Dinamica relației în cuplu.....	22
6. Alegerea partenerului și etapa de inițiere a relației.....	26
7. Interculturalitate și multiculturalitate în relație	31
8. Perspectiva de gen în formarea și menținerea relației	34
9. Cuplu, familie și aspecte legale.....	38
10. Lecție de sinteză și recapitulare	42
11. Lecție de evaluare sumativă	44

MODULUL II. CALITATEA RELAȚIEI LA ETAPA PREMARITALĂ	44
12. Angajament și responsabilitate în relație.....	45
13. Subtilitățile pasiunii, îndrăgostirii, iubirii	48
14. Miturile iubirii.....	53
15. Cunoașterea reciprocă a partenerilor.....	56
16. Obstacolele în procesul de intercunoaștere.....	59
17. Adaptare și acomodare în relație	63
18. Rolul granițelor în relație.....	67
19. Dialogul în relație – arta de a vorbi	71
20. A asculta și a înțelege partenerul.....	74
21. Disensiuni și conflicte în relație	78
22. Inteligența emoțională – cheia succesului în relație.....	82
23. Lecție de sinteză și recapitulare	86
24. Lecție de evaluare sumativă	88

MODULUL III. PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC LA ETAPA INIȚIERII RELAȚIILOR	90
25. Caracteristicile specifice ale unei relații abuzive la etapa inițierii relațiilor	89
26. Semne ale manipulării și abuzului la etapa inițierii relațiilor.....	92
27. Strategii de încheiere a relațiilor abuzive	96
28. Modalități de a spune „NU” unui potențial partener abuziv.....	100
29. Violența în familie: forme, cauze, efecte	104
30. Caracterul ciclic al violenței.....	109
31. Prevederile legislației privind combaterea violenței în familie	112
32. Intervenții în cazuri de violență în familie	116
33. Lecție de sinteză și recapitulare	120
34. Lecție de evaluare sumativă	121
35. Lecție de evaluare finală	122
ANEXE	
ANEXA 1	123
ANEXA 2	124
ANEXA 3	125
ANEXA 4	126

Dragă prietene,

Dezvoltarea omului este un proces care durează toată viața. Adolescența este perioada marilor schimbări și achiziții. Numită tărâmul nisipurilor mișcătoare, adolescența oferă descoperirea sinelui, a celuilalt, a sensului vieții. Trecerea lentă de la copilărie la maturitate este copleșitoare, bulversantă, emoționantă, cu îngrijorările sale. Toate provocările și noile experiențe ale adolescenței cimentează personalitatea viitorului adult.

Adolescența cunoaște cele mai pure, curate povești de dragoste, care 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.

Adolescenții sunt foarte nesiguri la această vârstă și își creează idei despre cum ar trebui să se comporte o „femeie”, un „bărbat” pentru a iniția și menține o relație. Uneori ei urmează exemple negative și se comportă greșit într-o relație.

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

Or, 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/atăntă ce-ți spune sufletul tău – ești în siguranță?

Prin disciplina „Relații armonioase în familie” vei însuși noi cunoștințe, vei avea posibilitatea să comunici și să discuți liber despre inițierea și menținerea relației de cuplu, despre construirea relației în familie, vei dobândi competențele necesare pentru a lua decizii sigure, a comunica asertiv în relații cu ceilalți, inclusiv în familie. Pe parcursul unui an de studiu te așteaptă multe subiecte interesante, provocatoare, pe alocuri controversate.

În cadrul orelor vei cunoaște ce reprezintă violența în familie, care sunt cauzele, formele și consecințele violenței. În așa fel, vei reuși să previi o relație abuzivă.

Fiecare copil, adolescent, tânăr merită să trăiască în siguranță!

MODULUL I.

CULTIVAREA VALORILOR FAMILIALE



1. Familia ca instituție socială. Roluri și funcții familiale.....	8
2. Familia tradițională și familia modernă.....	11
3. Valori și mentalități în ceea ce privește familia.....	15
4. Ce înseamnă o familie fericită.....	19
5. Dinamica relației în cuplu.....	22
6. Alegerea partenerului și etapa de inițiere a relației.....	26
7. Interculturalitate și multiculturalitate în relație.....	31
8. Perspectiva de gen în formarea și menținerea relației.....	34
9. Cuplu, familie și aspecte legale.....	38
10. Lecție de sinteză și recapitulare.....	42
11. Lecție de evaluare sumativă.....	44

LECTȚIA

1

**FAMILIA CA INSTITUȚIE SOCIALĂ.
ROLURI ȘI FUNCȚII FAMILIALE**

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

- ✓ a defini conceptele „familie”, „rol familial”, „funcție a familiei”;
- ✓ a descrie funcțiile și rolurile în familie;
- ✓ a explica necesitatea îndeplinirii funcțiilor familiei.

**Informează-te**

Familia (df.) este grupul social unit prin căsătorie sau înrudire, alcătuit din persoane care locuiesc împreună, au gospodărie casnică comună, construiesc și mențin relații interpersonale de ordin biologic, psihologic, moral și juridic și care răspund una pentru alta în fața societății.

Funcțiile familiei

Necesitățile care au determinat oamenii să formeze familii au devenit *funcții* specifice ale acesteia. Cele mai importante funcții ale familiei sunt:

1. *funcția psihologică* – asigură suportul emoțional, nevoile de securitate, de protecție și ajutorul mutual bazat pe sentimentele de respect și de dragoste între parteneri, între părinți și copii, între frați și surori;
2. *funcția economică* – asigură veniturile necesare pentru satisfacerea nevoilor de bază ale membrilor familiei;
3. *funcția biologică* – asigură satisfacerea nevoilor afectiv-sexuale ale partenerilor, procrearea copiilor și asigurarea condițiilor igienico-sanitare necesare dezvoltării biologice normale a tuturor membrilor familiei;
4. *funcția socială și educativă a copiilor* – asigură îngrijirea, creșterea și educarea copiilor, inclusiv integrarea socială a acestora și a tuturor membrilor familiei;
5. *funcția 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 conjugal (de partener, de soț/soție)*, ce presupune cunoașterea de sine și a partenerului, satisfacerea reciprocă a nevoilor afectiv-sexuale, a intereselor și aspirațiilor referitoare la viața de familie, susținerea reciprocă în urmărirea sarcinilor și funcțiilor familiei;
- *rol parental (de părinte)*, care presupune creșterea și educarea copiilor, stimularea evoluției și dezvoltării personalității la copii;
- *rol fratern (de frate)*, care presupune învățarea traiului alături de egali (prin afecțiune, rivalitate, solidaritate, competiție, conflict, negociere), susținerea afectivă și comportamentală în diferite situații.



Cunoaște și descoperă

1. Elaborează un cinquain al cuvântului „familia”.

I – un singur cuvânt care denumește subiectul (substantiv);

II – 2 cuvinte care descriu subiectul (2 adjective);

III – 3 cuvinte care exprimă acțiunea (verbe, eventual la gerunziu);

IV – 4 cuvinte care exprimă sentimentul față de subiect;

V – 1 cuvânt care exprimă esența subiectului (reexprimarea esenței).



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

2. Argumentează necesitatea îndeplinirii funcțiilor familiei.

3. 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.

- | | |
|----------------|-------------------------|
| • Siguranță | • Libertate |
| • Protecție | • Îngrijire |
| • Independență | • Încredere |
| • Afecțiune | • Sprijin |
| • Companie | • Satisfacerea nevoilor |



Acționează

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

1. Mama și tatăl meu au împărțit responsabilitățile familiale: gătitul, spălarea rufelor, curățenia, procurarea produselor. Cu toate acestea, unele din responsabilități au revenit și copiilor.

2. În timpul sărbătorilor de iarnă întreaga familie merge la schi. Și fiului de trei ani i-au procurat schiuri.

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



Reține!

- Familia este școala în care ești deopotrivă profesor și elev.
- Familia este ceva ce nu poți alege; odată născut, vei face parte dintr-un grup restrâns ce poartă același nume ca și tine, tu fiind un membru cu drepturi depline.



Fii propriul observator

- Descrie cum participi la realizarea funcțiilor familiei.

LECȚIA

2

FAMILIA TRADIȚIONALĂ ȘI FAMILIA MODERNĂ

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

- ✓ a caracteriza familia tradițională și familia modernă;
- ✓ a compara valorile familiei tradiționale cu cele ale familiei moderne după anumite criterii;
- ✓ a explica tendințele actuale în evoluția familiei moderne.



Informează-te

Familia tradițională se caracterizează prin inegalitatea de putere: superioritatea bărbaților asupra femeilor, a părinților asupra copiilor, a vârstnicilor asupra tinerilor, a fraților mai mari asupra celor mai mici etc. Autoritatea bărbatului este pusă rar sub semnul întrebării pentru că astfel se perpetuează modelul preluat prin imitație și orice atitudine de negare a acestuia duce la etichetare, marginalizare, stigmatizare. Femeia e subordonată ca soție și ca mamă, copiii de ambele sexe au roluri precise, prestabilite. Băieții sunt crescuți pentru a deveni ostili, agresivi, activi, în timp ce fetelor li se cere să fie cuviincioase și manierate. Copiii sunt percepuți ca forță de muncă. Loialitatea față de familie este mai presus de interesul propriu. Sunt valorificate familiile extinse, unde coabitează mai multe generații. Stabilitatea și echilibrul familial se menține prin dominarea unui singur membru al familiei.

Familia modernă este opusă familiei tradiționale, dar nu totalmente. În asemenea familie predomină egalitatea, schimbarea, comunicarea, cooperarea și libertatea de exprimare a personalității. Nu mai există un model unic, dominant. Autoritatea și puterea este fle-

xibilă și se află într-un permanent proces de construcție și reconstrucție, în funcție de înțelegerile ce au loc între parteneri, de atitudinile și comportamentele acestora față de rolurile pe care le îndeplinesc în familie și de statusurile ocupate în afara ei. Femeile ies de sub tiparul „personalităților supuse”, iar bărbații pot să-și dezvolte latura afectivă, ieșind de sub masca rațională și dominatoare. Există egalitate, însă se păstrează diferențele specifice fiecărui sex. Copiii sunt percepuți ca valoare în sine. E specifică separarea de familia de origine, pentru a fi consolidată familia nucleară. Familia modernă se bazează pe individualism ca valoare, respectiv conflictualitatea este mai frecventă.

Tendențe actuale în familie și noile provocări

- Schimbarea statutului social al femeii prin implicarea ei în activități profesionale.
- Trecerea de la familia cu mulți copii la una restrânsă (familia cu un singur copil).
- Tendința de a renunța la copii și a se concentra asupra carierei.
- Orientarea spre împlinirea emoțională în familie în defavoarea longevității familiei cu orice preț.
- Creșterea toleranței față de modelele noi de viață familială, cum ar fi familia cu un singur părinte, concubinajul, cuplurile și căsătoriile între parteneri de același sex, adolescenți care devin părinți etc., dar și față de fenomene ca divorțul, separarea, locuitul împreună înainte de căsătorie.
- Tendința de libertinaj, inclusiv (sau mai ales) sexual și de a fi furați de modelele familiale „la modă”, cum ar fi, de exemplu, concubinajul și cuplul homosexual.
- Diminuarea presiunii bisericii asupra relațiilor sexuale și instituției familiei.



Cunoaște și descoperă

1. Descrie familia tradițională și cea modernă prin 2-3 cuvinte-cheie.

Familia tradițională	Familia modernă
.....
.....
.....
.....



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

2. Identifică care sunt problemele cu care se confruntă familia tradițională și cea modernă.

Familia tradițională	Familia modernă
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Apreciază modul în care sunt realizate rolurile și funcțiile familiei în tipul tradițional și modern de familie.

4. Compară familia tradițională și cea modernă.

Criterii de comparație	Familia tradițională	Familia modernă
Alegerea partenerului/partenerilor		
Raportul de putere în relație		
Autoritatea		
Rolul femeii		

- 2) *Familia-bastion*: agresivitatea și intențiile periculoase ale majorității oamenilor sunt percepute negativ. Aici emoțiile negative se revarsă asupra persoanelor din exterior.
- 3) *Familia-vulcan*: relațiile în acest tip de familie sunt foarte instabile: de la cele permissive la cele cu un înalt grad de exigență. Au loc frecvente „erupții” de supărare, de ură.
- 4) *Familia cu „idol”*: copilul este persoana centrală. Predomină relațiile de tutelare și sacrificiu frecvent din partea părinților.
- 5) *Familia „azil”*: relațiile sunt neuniforme, cele de colaborare se îmbină cu cele de tutelare, indiferență, dominare și confruntare. Persoane de vârstă și competență diferită (părinți, bunici, rude mai îndepărtate sau cunoscuți) se află în familie un anumit timp.
- 6) *Familia „teatru”*: astfel de familii își „înscează” în public bunăstarea relațiilor familiale. În realitate relațiile interpersonale oscilează de la cordiale la glaciale, de la dorința de a domina la cea de indiferență.
- 7) *Familia liberală*: predomină relațiile de indiferență și distanțare. Fiecare membru al familiei își are viața sa, nu-l interesează atmosfera din familie.
- 8) *Familia „egalitate”*: predomină un echilibru psihologic, relații armonioase de colaborare, un stil axat pe angajarea tuturor membrilor în educația copiilor și la gestionarea gospodăriei.
- 9) *Familia patriarhală*: capul familiei este bărbatul care domină, dar nu este agresiv și despot, ci rațional și practic. Comportamentul, ordinea și strictețea odată stabilite în familie, se respectă de către toți membrii ei.
- 10) *Familia spirituală*: acest tip de familie e axat pe orientarea membrilor ei spre valorile spirituale, morala creștină. Membrii ei au exigențe sporite față de propriile persoane.



Cunoaște și descoperă

1. Studiază lista valorilor.

Dragoste	Bogăție	Siguranță
Angajament	Respect pentru tradiție	Fidelitate
Pace	Credință	Curățenie
Egalitate	Auto-disciplină	Apartenență
Prietenie adevărată	Respect pentru vârstnici	Libertate
Viață cu sens	Încredere	Curiozitate
Viață spirituală	Toleranță	Independență
Responsabilitate	Bucuria de a trăi	Iertare
Imagine personală în public	Sănătate	Respect reciproc

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

2. Argumentează rolul „zestrei” moștenite din familia de origine la întemeierea unei căsnicii.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Citește afirmațiile de mai jos și apreciază dacă sunt adevărate sau nu. Argumentează alegerea.

		Argument
1. În familie trebuie să fii împreună „la bine și la rău” și să accepți ceea ce se întâmplă.	DA NU
2. Tinerii/adulții care au decis să formeze un cuplu/familie trebuie să fie compatibili pentru ca viața în comun să fie reușită.	DA NU
3. Cuplurile fericite nu se ceartă niciodată.	DA NU
4. Problemele personale nu trebuie discutate cu partenerul.	DA NU
5. Cuplurile fericite petrec timp liber „de calitate”.	DA NU
6. Cuplurile căsătorite nu trebuie să discute dificultățile lor cu alte cupluri.	DA NU
7. Într-o familie fericită copiii sunt perfecți.	DA NU



Acționează

- 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 „căsnicie de probă”.

Determină avantajele și dezavantajele acestui tip de comuniune.

Avantaje

Dezavantaje

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Reține!

- Omul în sine este o valoare.
- Valorile personale se conturează în copilărie, de la o vârstă foarte fragedă. Părinții (ne place sau nu) sunt cei care contribuie la constituirea primului set de valori în copilăria noastră.



Fii propriul observator

Ce credințe/judecăți ai preluat din familia ta referitor la căsnicie? Cum crezi că îți vor influența acestea viitoarea ta relație de cuplu?

LECȚIA

4

CE ÎNSEAMNĂ O FAMILIE FERICITĂ

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

- ✓ *a identifica caracteristicile unei familii fericite;*
- ✓ *a explica condițiile care influențează calitatea vieții de familie;*
- ✓ *a aprecia valoarea și importanța familiei în viața unei persoane.*

**Informează-te****Condițiile fericirii în familie**

- *Încrederea față de persoanele de sex opus.* Neacceptarea propriei persoane și conflictele cu persoanele de sex opus sunt factori ai eșecului conjugal.
- *Maturitatea afectivă a celor doi soți* caracterizată prin: stabilitate emoțională și afectivă, altruism și aprecierea celuilalt, capacitatea de a dărui, sociabilitatea și deschiderea spre comunicare, încrederea în sine, capacitatea de a construi relația afectivă.
- *Capacitatea de a înțelege comportamentul celuilalt.* Omul are tendința de a interpreta lucrurile în funcție de propriul sistem de valori și opinii și reacționează în funcție de aceste interpretări. Capacitatea de a înțelege sensul real al comportamentului partenerului conjugal este un factor al fericirii conjugale.
- *Concordanța între eu-real și eu-ideal.* Cu cât este mai mică distanța dintre eul real și eul ideal, cu atât ai o imagine mai favorabilă despre sine. În cuplurile nefericite unul sau fiecare partener se simte „rău în pielea sa”, nemulțumit de sine și în stare de conflict interior.
- *Absența conflictului între fiecare dintre soți și părinții lor.* Conflictele nelichidate între soți și părinții lor au efect asupra vieții conjugale a soților și se proiectează negativ asupra acestora.
- *Concordanța între percepțiile rolului în familie.* Armonia conjugală este realizată atunci când fiecare partener percepe rolul pe care îl joacă în același fel în care îl percepe celălalt partener.
- *Așteptări realiste.* Fiecare partener are o serie de așteptări față de celălalt și are nevoie ca celălalt să răspundă acestor așteptări, să îi îndeplinească anumite nevoi.

- *Cultura vieții de zi cu zi a familiei.* Ea include regulile unei familii, ritualurile unei familii (*micul dejun, masa de duminică, modul de petrecere a sărbătorilor etc.*), prejudecățile, convingerile membrilor familiei (*despre căsătorie, despre fete/femei, despre băieți/bărbați, despre copii, despre muncă, despre școală, despre oameni, în general, etc.*).



Cunoaște și descoperă

1. Elaborează portretul unei familii fericite și a unei familii nefericite. Notează 2-3 semne ale familiei fericite și ale familiei nefericite

Factori interni	Factori externi
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

2. Exprimă-ți propria viziune despre condițiile fericirii în viitoarea ta familie.

**Acționează**

- Elaborează un mini-ghid din 5 sfaturi cu denumirea: „Secrete ale unui cămin fericit.”

**Reține!**

- Fericirea în familie nu poate fi cumpărată cu bani, nu se naște peste noapte și nici dragostea nu poate fi dobândită cu forța.
- Fericirea este o răsplată și nu un scop în sine.

**Reține!**

Realizează un interviu cu colegi/semeni/persoane care vin din alte tipuri de familie, decât cea din care provii și identifică care sunt valorile și criteriile care îi face să fie fericiți.

LECTȚIA

5

DINAMICA RELAȚIEI ÎN CUPLU

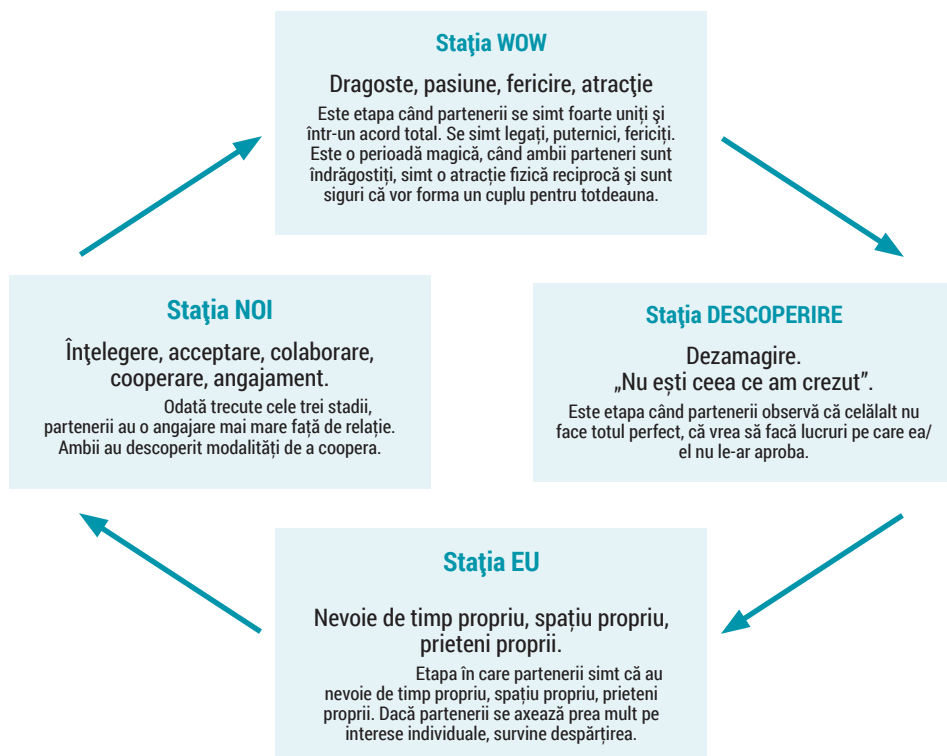
Pentru a promova valorile familiale, ar fi bine să fi capabil:

- ✓ a descrie etapele evolutive ale relației de cuplu;
- ✓ a distinge motivația constructivă de cea distructivă în crearea unei relații de cuplu;
- ✓ a argumenta beneficiile etapei de curtare.



Informează-te

Orice relație întemeiată parcurge o *călătorie de cuplu*, cu „stații” incitante și provocatoare.





Cunoaște și descoperă

1. Ce asociații îți trec prin minte, analizând etapele evolutive ale unui cuplu.

2. Descoperă provocările fiecărei „stații” și elaborează soluții de parcurgere.

3. Determină beneficiile perioadei de curtare pentru decizia de formare a unei familii.

4. Există o diferență între perioada de curtare și căsătorie? În ce constă?



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

5. Există mai multe motive ce îi determină pe tineri să inițieze și să mențină relații de cuplu.

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

Motive	Consecințe
• Interese de natură materială sau de altă natură	
• Decizie forțată (sarcină)	
• Interese comune	
• Dorința de a duce o viață sexuală regulată sau de a-ți îmbogăți viața sexuală	
• Dorința de a scăpa de singurătate, „trebuie să am pe cineva alături”	
• Dorința de a se răzbuna pe „fostul” sau „fosta”	
• Dorința de a fi alături de persoana pe care o simpatizezi	
• Nevoia de a umple un gol din viață	
• Pentru a scăpa de depresie	
• Dorința de a câștiga experiență	
• Dorința de a pleca din casa părintească	
• Dorința de a alunga plictiseala	

6. Numește motivele pentru care ai refuza să continui o relație.



Acționează

- Argumentează importanța cunoașterii mai profunde a partenerului/ei în etapa de curtare pentru formarea unei familii sănătoase.



Reține!

- Succesul unei relații sau a unei căsnicii fericite se bazează pe o serie de valori acceptate de ambii parteneri, dar și pe cunoașterea dinamicii de cuplu.
- Identificarea etapelor pe care le parcurge o relație, precum și înțelegerea importanței acestora pentru viața în doi face parte din efortul conștient de a clădi o relație sănătoasă.
- Orice cuplu se naște, crește și se dezvoltă la fel ca un organism viu, care se maturizează prin etapele ulterioare de dezvoltare.



Fii propriul observator

Determină care din motivele inițierii relației de cuplu îți sunt caracteristice. În ce etapă a evoluției cuplului te afli? Ce urmează?

LECTȚIA

6

**ALEGEREA PARTENERULUI
ȘI ETAPA DE INIȚIERE A RELAȚIEI**

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

- ✓ *a descoperi criteriile pe care trebuie să te bazezi în alegerea partenerului de cuplu;*
- ✓ *a analiza semnele dezirabile și indezirabile la etapa inițierii relației;*
- ✓ *a depăși capcanele relației pentru o viitoare viață de familie.*

**Informează-te****Semne dezirabile ale unei relații care ar putea duce la căsătorie**

- *Manifestarea interesului față de partener/parteneră.* Ascultă cu interes și are o preocupare sinceră pentru cele discutate; îi pasă de nevoile celuilalt și încearcă să lucreze la aspectele mai puțin plăcute ale caracterului său; își respectă partenerul.
- *Încrederea totală unul în celălalt.* Rămân liniștiți, fără să se întrebe în fiecare secundă unde este și ce face celălalt; pot discuta deschis despre relațiile pe care fiecare le-a avut înainte, fără a trezi suspiciuni sau gelozii; sunt dispuși să creadă fiecare ceea ce-i spune celălalt; pot accepta faptul că celălalt vine în contact cu o mulțime de oameni, dintre care unii sunt chiar atrăgători.
- *Acceptarea necondiționată.* Dragostea presupune acceptarea punctelor slabe și forte a partenerului/partenerii, fără intenția de a schimba personalitatea și comportamentul celuilalt; totodată, acceptarea necondiționată nu înseamnă acceptarea comportamentelor problematice, care ar putea duce la încălcarea drepturilor și libertății celuilalt.
- *Trăirea sinceră a emoțiilor și sentimentelor.* Lipsa jenei de sentimentele trăite și exprimate unul față de celălalt.
- *Integrarea în viața celuilalt.* Cunoașterea prietenilor, familiei, acceptarea de schimbări în program și planuri pentru a fi împreună, disponibilitatea de a renunța la anumite privilegii și conforturi și a face compromisuri.
- *A se simți „acasă” unul în prezența celuilalt.* Sentimentul confortului psihologic și emoțional atunci când sunt împreună.

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 partenerului/partenerii.* Afirmația „Doar nu mă căsătoresc cu familia ta!” este un semn că nu se vrea cu adevărat cunoașterea partenerului/partenerii.
- *Centrarea pe sine în comunicare, fixarea pe propriile dorințe.* Denotă interesul redus față de binele celuilalt.
- *Neafișarea în public.* Partenerii nu sunt prezentați amicilor 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”.



Cunoaște și descoperă

1. Completează tabelul de mai jos cu ideile tale.

O relație de succes		
Ce trăsături mă caracterizează pe mine ca partener/parteneră într-o relație.	Cum aș dori să fie partenerul meu/partenera mea.	Ce aștept de la o relație.

2. Din lista de mai jos bifează 3 criterii pe care fiecare ar trebui să se bazeze în alegerea partenerului de cuplu.

- Aspectul exterior
 - Trăsături de personalitate
 - Potențial economic sau bogăție
 - Credințe și valori
 - Interese speciale și abilități
 - Vârsta
 - Statutul socioprofesional
 - Rasa, etnia, religia
 - Similaritatea
 - Complementaritatea
 - Din vecinătate, din apropiere
 - Nivelul intelectual
- Argumentează alegerea.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Completează lista cu semne dezirabile și inddezirabile la etapa inițierii relației. Formulează expresii verbale care reflectă aceste semne.

4. Notează ce aspecte ai dori să cunoști dacă intenționezi să inițiezi o relație cu o persoană de sex opus.

5. Identificați cât mai multe soluții de depășire a „capcanelor” relației.

Capcana	Descriere	Soluția de depășire
Iluzia dragostei	Tentația de a observa doar părțile bune ale partenerului	
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 a face multe compromisuri	
Capcana subjugării	Sacrificarea dorințelor și nevoilor proprii pentru a le satisface pe ale celui alt	
Capcana standardelor ridicate	Impunerea cerințelor și standardelor severe	
Capcana relațiilor salvatoare	Relația este percepută ca soluție pentru probleme emoționale sau financiare	
Capcana atracției	Alegerea partenerului în baza atracției fizice	
Capcana insuficienței	Convingerea că există un stoc limitat de posibili parteneri și trebuie să te mulțumești cu ce găsești	
Capcana marketingului personal	Credința conform căreia trebuie să fii mereu atrăgător\oare pentru partener\ă	
Capcana aprobării sociale	Dorința de apartenență și statut social elevat pentru a câștiga aprobarea celorlalți	



Acționează

- Identifică un cuplu căsătorit pe care îl admiri și discută cu ei despre cum s-au cunoscut, care au fost criteriile alegerii partenerului, care sunt factorii de succes în menținerea cuplului.



Reține!

- Pentru a decide alegerea partenerului, cel în cauză trebuie să-și clarifice mai întâi dorințele, să știe ce așteaptă de la cel cu care dorește să se căsătorească.

- Pentru a avea o relație reușită, partenerul trebuie să-l descopere pe celălalt așa cum este el și să fie atent la capcanele relației.



Fii propriul observator

Determină care sunt criteriile proprii în alegerea potențialului partener cu care îți dorești să întemeiezi o familie. Identifică care din semnele indezirabile își sunt caracteristice și propune-ți obiective pentru a le reduce/elimina.

Boxa cu sugestii

În procesul de alegere a unui partener potrivit e important de reținut câteva aspecte.

Generale

- Nu căuta să intri într-o nouă relație imediat ce ai ieșit din alta; lasă-ți un timp pentru a te detașa emoțional.
- Nu intra în relație cu oricine doar pentru a scăpa de singurătate.
- Nu căuta un partener perfect, ci unul pe care să-l poți accepta cu calitățile, dar și cu defectele pe care le are.
- Fii prezent(ă) și activ(ă) din punct de vedere social.

Pentru fete

- Nu neglija propriul aspect exterior, bărbații sunt cu precădere ființe vizuale. Îngrijește-te și aranjează-te, dar fără a exagera.
- Nu fi agresivă și lipsită de sensibilitate.
- Fii feminină în îmbrăcăminte și atitudine.
- Nu pretinde că ești altfel decât în realitate.
- Fii sinceră și naturală, cultivă-ți o personalitate plăcută, atractivă, păstrează-ți originalitatea.

Pentru băieți

- Nu căuta să pari „un șmecher de cartier”, nu fi vulgar în exprimare. Caută să ai un aspect curat și îngrijit.
- Nu fi egoist, gândindu-te doar la ceea ce preferi tu,
- Nu-ți căuta viitoarea soție prin baruri și discoteci, riști să te alegi cu o „femeie ușoară”.
- Nu uita să o tratezi ca pe o femeie, și nu ca pe un prieten din gașcă.
- Nu fi mândru și „plin de sine”, asta le va alunga cu siguranță pe fete, chiar dacă arăți „trăsnet”.
- Nu fi excesiv de timid când te apropii de o fată.

LECȚIA

7

**MULTICULTURALITATE
ȘI INTERCULTURALITATE ÎN RELAȚIE**

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

- ✓ a explica noțiunile de „multiculturalitate”, „interculturalitate”, „toleranță”;
- ✓ a identifica posibile dificultăți de relaționare în cuplurile multiculturale;
- ✓ a manifesta atitudine pozitivă față de cuplurile multiculturale.

**Informează-te**

Multiculturalitatea este conviețuirea diverselor grupuri socio-culturale într-un spațiu social dat, care coexistă pașnic și care nu-și propun în mod necesar realizarea de schimburi sociale, ci interacționează firesc în procesul coexistenței și dezvoltării sociale.

Diversitatea este esența multiculturalității, ea ne prezintă diferențele dintre culturi și totodată frumusețea de a le găsi în același loc. Astăzi multiculturalitatea se bazează pe toleranță, susținere și plăcerea de a te vedea înconjurat de un tumult de idei, concepte, credințe și personalități formate de medii culturale cu totul și cu totul diferite.

Interculturalitatea este proces, care implică înțelegerea, aprecierea și valorizarea culturii proprii, la care se adaugă respectul bazat pe o informare autentică și pe construirea curiozității față de cultura etnică a celuilalt. Interculturalitatea presupune interacțiune, schimb, deschidere, reciprocitate, solidaritate, recunoașterea valorilor, a modurilor de viață diferite.

Toleranța este efectul pozitiv al multiculturalității, care implică respectul, acceptarea și aprecierea bogăției și diversității culturilor lumii, a felurilor de expresie și a manierelor de exprimare a calității de ființe umane.

Prejudecățile, discriminarea, xenofobia, marginalizarea socială sunt efecte negative ale multiculturalității.

**Cunoaște și descoperă**

1. Identifică efectele multiculturalității asupra relațiilor de cuplu.

Efecte pozitive:

Efecte negative:

2. Identifică dificultățile cu care se confruntă un cuplu/o familie multiculturală.

3. Care ar fi factorii care ar reduce din aceste dificultăți?

4. Din lista trăsăturilor de mai jos bifează cele ce facilitează toleranța multiculturală.

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------|
| • Cooperare | • Respectarea dreptului de a fi diferit | • Empatia |
| • Prejudecăți | • Recunoașterea diversității | • Egoismul |
| • Respectul pentru demnitatea umană | • Ambiția nemăsurată | • Generozitatea |
| • Respectarea drepturilor altora | • Respingerea dominanței | • Inteligența |
| • Lașitatea | • Capacitatea de a accepta diferența de opinii, valori etc. | • Înțelegerea |
| • Acceptarea celuilalt | • Altruismul | • Disprețul |
| • Temperamentul nestăpânit | | • Responsabilitatea |
| • Superstiția | | • Sinceritatea |
| • Ignoranța | | • Solidaritatea |
| | | • Invidia |
| | | • Insensibilitatea |
| | | • Răutatea |



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

5. „Căsătoriile interetnice și inter-religioase ar trebui încurajate”.

- Formulează argumente.

PRO	CONTRA
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Acționează

- Identifică și observă timp de 2 săptămâni un cuplu multicultural: specificul relaționării în cuplu și cu familia extinsă, obiceiuri, subiecte de comunicare, valori, dificultăți etc.



Reține!

- Deschiderea către valori multiple reprezintă un demers pe deplin justificat, întrucât vizează o mai bună inserție a individului într-o lume spirituală polimorfă și dinamică.
- Într-o relație multiculturală nu se unesc doar două persoane diferite, ci două culturi și viziuni diferite asupra lumii. De aceea aceste căsătorii reclamă adesea mai multă grijă și comunicare, comparativ cu relațiile între două persoane care vin din aceeași cultură.



Fii propriul observator

Imaginează-ți pentru câteva secunde că ești într-o relație cu o persoană de altă etnie/religie. Observă reacțiile emoționale, cognitive. Ce părere ai despre tine în acest sens?

LECȚIA

8

PERSPECTIVA DE GEN ÎN FORMAREA ȘI MENȚINEREA RELAȚIEI

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

- ✓ a explica conceptele „gen biologic”, „gen social”, „stereotip în bază de gen”;
- ✓ a analiza caracteristicile masculinității/feminității în relația de familie;
- ✓ a conștientiza particularitățile de gen și egalitatea în drepturi între parteneri în cuplu și familie.



Informează-te

Termenul sex

se referă la caracteristicile biologice și fiziologice care definesc bărbații și femeile.

Termenul gen definește setul de prescripții, așteptări sociale promovate bărbaților și femeilor. Genul implică roluri, responsabilități, constrângeri și privilegii construite social, impuse femeilor și bărbaților într-o anumită cultură.

Identitatea de gen

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

Stereotipurile de gen sunt închipuiri simpliste, 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.

Discriminarea de gen – încălcarea drepturilor omului după apartenența de gen.

Egalitatea de gen este un drept prin care oricine este liber să își dezvolte propriile aptitudini și să își exprime opțiunile, fără a fi influențate de particularitățile sexului căruia îi aparține. Comportamentele, aspirațiile și nevoile diferite ale femeilor și bărbaților trebuie să beneficieze de apreciere și promovare egală.

Consecințele stereotipurilor de gen asupra relațiilor dintre parteneri

- Presiuni reale asupra indivizilor de a se comporta în moduri prescrise. Deseori agresivitatea este propusă drept o calitate ce caracterizează genul masculin, transformând-o în ideal social pentru bărbați. În același timp feminitatea este deseori redusă la pasivitate, servitute, compasiune.
- Ignorarea de către parteneri a nevoilor personale de dezvoltare și impunerea unui stil de viață tradițional.

- Impunerea de a accepta relații inegale, de subordonare, în cadrul cărora bărbații exercită rolul de lider și ocupă o poziție dominantă.
- Perpetuarea dificultăților de afirmare a femeii în plan profesional, dar și în plan relațional, dezvoltarea unui complex de inferioritate al acesteia.
- Afectarea comunicării autentice intrafamiliale etc.



Cunoaște și descoperă

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

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



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

2. Citește propozițiile de mai jos.
 - Femeile alăptează, bărbații nu.
 - Copiii nou-născuți fete sunt îmbrăcați în roz, iar băieții în bleu.
 - Băieților le crește barbă, fetelor nu.
 - Femeile dau naștere copiilor.
 - Majoritatea lucrătorilor din metalurgie sunt bărbați.
 - Educatoarele din grădinițe sunt femei.
 - Bărbații pot fi conducători de succes.

Bifează cu semnul „x” enunțurile ce reflectă diferențe de sex și cu semnul „V” cele ce reflectă diferențe de gen. Exprimă-ți acordul sau dezacordul cu aceste enunțuri. Argumentează răspunsul.

3. Cum influențează stereotipurile de gen asupra relației de cuplu în familie?

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



Aționează

- Realizează un interviu cu cei apropiați despre rolul femeilor și bărbaților în familie și societate. Identifică prejudecățile și stereotipurile de gen în răspunsurile lor.
- Propune sugestii pentru a depăși aceste stereotipuri?



Reține!

- 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.



Fii propriul observator

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

LECȚIA

9

CUPLU, FAMILIA ȘI ASPECTE LEGALE

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

- ✓ a explica noțiunile de „cuplu”, „căsătorie”, „familie” din diverse perspective;
- ✓ a analiza critic unele prevederi legale din Codul Familiei;
- ✓ a evalua importanța prevederilor legale în formarea unei familii.



Informează-te

Un **cuplu** presupune două persoane, de regulă, de sexe diferite, care au pentru o vreme următoarele caracteristici: sentimente de afecțiune unul pentru celălalt (iubire, atașament, respect etc.); atracție sexuală, care conduce (sau nu) la relații sexuale; orientări valorice sau scopuri comune; timp petrecut în comun; dorința de a fi împreună pe o perioadă mai îndelungată.

Din punct de vedere juridic, **căsătoria** reprezintă uniunea liber consimțită dintre un bărbat și o femeie, încheiată cu respectarea dispozițiilor legale, în scopul întemeierii unei familii. **Căsătoria** implică numeroase consecințe afective, sexuale, morale, juridice, sociale, economice etc., care o diferențiază de viață în cuplul premarital sau pre-consensual și de cea din cadrul uniunii libere.

Familia reprezintă, în orice societate, o forma de comunitate umană alcătuită din cel puțin doi indivizi, uniți prin legături de căsătorie și/sau de rudenie.



Cunoaște și descoperă

1. Răspunde prin Da sau NU la întrebările ce urmează.

• A fi în cuplu înseamnă că partenerii au drepturi și obligațiuni unul față de altul?	DA NU
• Declarația de căsătorie o poate depune una din rudele tinerilor?	DA NU
• La încheierea căsătoriei soții își aleg numele de familie al soțului?	DA NU

• Bunurile dobândite de către soți în timpul căsătoriei sunt supuse regimului proprietății în devălmășie?	DA NU
• Relațiile dintre soți se bazează pe stimă și ajutor reciproc, pe obligații comune de întreținere a familiei, de îngrijire și educare a copiilor?	DA NU
• Bunurile obținute prin moștenire de către unul dintre soți în timpul căsătoriei, aparțin ambilor soți?	DA NU
• 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?	DA NU

2. Identifică ce există comun și prin ce sunt diferite conceptele *cuplu*, *căsnicie*, *familie*.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. 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 cavaler pe cinste – flori, cadouri, plimbări. Maria se simțea cea mai fericită, nu-i venea a crede că poate exista o relație așa de 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 învâlmășită 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 cas-

nică, 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...”

- Apreciază comportamentul lui Ion înainte și după căsătorie.

- Apreciază comportamentul Mariei înainte și după căsătorie.

- Care au fost punctele slabe ale relației?

- Ce prevederi legale au fost încălcate în acest caz?

- Cum ar fi trebuit să procedeze Maria?

- Formulează lecția învățată pe baza acestui caz.



Acționează

- Realizează un pliant scopul căruia să fie informarea tinerilor cu unele prevederi legale din Codul Familiei.



Reține!

- Familia este o realitate juridică prin reglementarea ei de către lege.
- Drepturile și obligațiile juridice reciproce ale soților iau naștere din data înregistrării căsătoriei la organele de stare civilă.



Fii propriul observator

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

MODULUL II.

CALITATEA RELAȚIEI LA ETAPA PREMARITALĂ



12. Angajament și responsabilitate în relație.....	45
13. Subtilitățile pasiunii, îndrăgostirii, iubirii.....	48
14. Miturile iubirii.....	53
15. Cunoașterea reciprocă a partenerilor.....	56
16. Obstacolele în procesul de intercunoaștere.....	59
17. Adaptare și acomodare în relație.....	63
18. Rolul granițelor în relație.....	67
19. Dialogul în relație – arta de a vorbi.....	71
20. A asculta și a înțelege partenerul.....	74
21. Disensiuni și conflicte în relație.....	78
22. Inteligența emoțională – cheia succesului în relație.....	82
23. Lecție de sinteză și recapitulare.....	86
24. Lecție de evaluare sumativă.....	88

LECȚIA

12

**ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE
ÎN RELAȚIE**

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a explica noțiunile „angajament” și „responsabilitate”;
- ✓ a identifica drepturile și responsabilitățile într-o relație;
- ✓ a argumenta importanța atitudinii responsabile a partenerilor în situații dificile.

**Informează-te**

Angajamentul este un set de acțiuni convenite, puse în serviciul dezvoltării relației. Angajament nu înseamnă să simți ceva anume sau să-ți dorești sau să te aștepți 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. Rolul psihologic al angajamentului este să creeze siguranța.

Angajamentul se bazează, de fapt, pe o alegere conștientă, aflata în acord cu propriile valori și credințe. 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 îți asumi angajamente referitoare la acțiuni, este ca și cum ai desena pe o hartă drumul exact către scopul dorit.

Angajamentul este o componentă esențială pentru traversarea perioadelor dificile și pentru întoarcerea timpurilor mai bune sau făurirea unui prezent și viitor mai fertil.

Responsabilitatea se referă la conștientizarea din partea partenerilor că o relație rămâne benefică și sănătoasă numai dacă ambii investesc în ea. Responsabilitatea unei relații este împărțită „frățeste” de cei doi parteneri. Fiecare este total responsabil de ceea ce transmite și primește într-o relație, adică fiecare partener are întreaga capacitate de a decide ce să pună în comunul relației și cum să interpreteze ceea ce i-a comunicat partenerul.



Cunoaște și descoperă

1. Formulează exemple de:

Angajament în relație	Responsabilități în relație
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Descrie succint problemele/situațiile dificile cu care se confruntă doi tineri aflați într-o relație, dacă nu-și asumă angajamentele și responsabilitățile corespunzătoare.

3. Ce drepturi sunt încălcate în situațiile pe care le-ai descris mai sus.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

4. Stabilește relația dintre *drepturi*, *responsabilități*, *angajamente*, *situații dificile*.

5. Explică de ce unor tineri le este frică să-și asume un angajament și evită să se implice într-o relație de lungă durată.



Acționează

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

• Iubirea adevărată va învinge totul.	
• Dacă nu am relații sexuale cu partenerul meu, s-ar putea să-l pierd.	
• Partenerul perfect trebuie să-ți îndeplinească toate așteptările.	
• Doar prin relații intime ne vom dovedi unul celuilalt cât de mult ne iubim.	
• Dacă există o mare atracție sexuală, atunci există și o mare iubire.	
• Când o relație se încheie, dragostea se sfârșește.	

- 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.



Reține!

- Ca să fii responsabil în cadrul unei relații, inițial trebuie 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.



Fii propriul observator

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?

LECȚIA

13

SUBTILITĂȚILE PASIUNII, ÎNDRĂGOSTIRII, IUBIRII

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a descrie tipurile de iubire în diverse situații;
- ✓ a distinge iubirea de pasiune în relațiile interpersonale;
- ✓ a-ți evalua gradul de implicare personală într-o relație.



Informează-te

Pasiune și iubire este un subiect foarte complex pentru că natura umană e foarte complexă, extrem de diferită și nuanțată. De aceea, pe parcursul vieții, aproape fiecare om trăiește mai multe povești de dragoste. Două-trei dintre ele sunt majore, restul sunt trecătoare, dar fiecare este ca un examen în „școala vieții”.

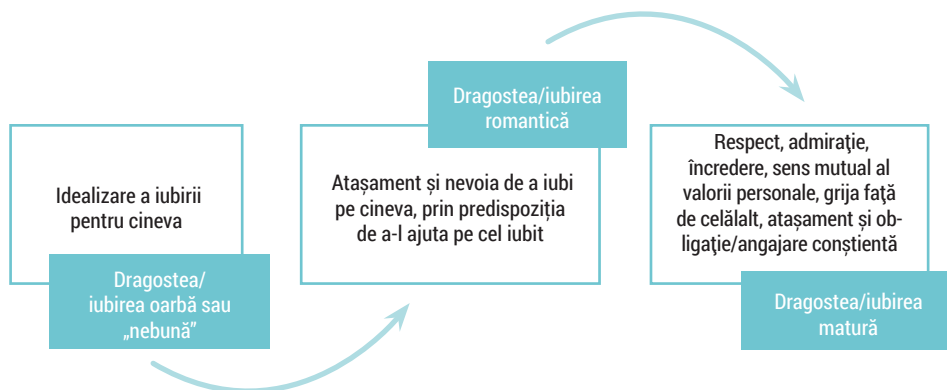
Termenul *iubire* este adesea suprapus termenilor „a plăcea” sau „a bucura”. Uneori iubirea este confundată cu dorința sexuală sau emoțională: „*te iubesc*” ar putea să însemne pentru unii „*te doresc fizic*”. Dar termenul *a iubi* este folosit adesea și când admirăm sau suntem atașați de cineva sau ceva (casă, oraș, munte, mare etc.).

Orice poveste de dragoste începe frumos, printr-o simplă atracție pentru cineva. A fi îndrăgostit/ă este atunci când ești sedus/ă, extrem de tulburat/ă de părul, privirea, mersul, vocea cuiva. Îndrăgostirea este ceva similar plutirii pe norișor, a trăi într-o lume aparte, aceea în care sentimentele se află înaintea oricăror altor preocupări.

Doar că această trăire încă nu este dragoste. Este doar prima etapă a iubirii. Și singura emoție adevărată care persistă este *pasiunea* și dorința de a merge către celălalt, de a-l descoperi, de a-l cuceri. O astfel de pasiune se poate transforma în iubire. Dar se poate întâmpla ca ea să se limiteze doar la o simplă curiozitate. Câteva momente de distracție împreună, cunoaștere, și pe măsură ce dorințele sunt satisfăcute, pasiunea se temperează și începi să vezi așa cum este el/ea în realitate, cu calități, dar și cu defecte.

Dacă a fost doar pasiune de moment, oricât de intensă a fost ea, interesul pentru celălalt va scădea treptat, uneori chiar brusc. Dar dacă între cei doi s-au înfiripat niște sentimente de dragoste, relația nu va avea de suferit din confruntarea dintre imaginea idealizată și felul de a fi al celor doi. Legătura dintre cei doi va continua și va evolua la alt nivel.

Evoluția iubirii





Cunoaște și descoperă

1. Descrie caracteristicile tipurilor de iubire.

lubire romantică (Eros)	lubire ludică	lubire stabilă (Storge)	lubire posesivă (Manie)	lubire altruistă (Agape)	lubire pragmatică

2. 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					

3. Citește textul de mai jos.

„EL și EA, două jumătăți ale aceluiași întreg... Ieri se plimbau ținându-se de mână, entuziasmați și plini de vise, își spuneau cuvinte frumoase și își construiau planuri de viitor. Azi sunt indiferenți unul față de celălalt. Nu se mai recunosc. Nu poți să nu te întrebi: unde a dispărut acea pasiune înflăcărată și cum de s-a stins într-un timp atât de scurt iubirea exclusivistă pe care o manifestau? Ce-a fost?”

- Ce crezi că a fost între el și ea – o *dragoste adevărată*, care s-a mistuit, sau o *pasiune trecătoare*?

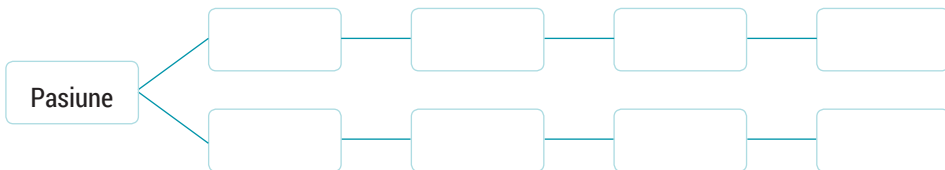
- Identifică diferențele dintre dragoste și pasiune.

Dragoste	Pasiune
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

4. Imaginează-ți o relație pasională dintre doi parteneri. Descrie traseul favorabil și traseul negativ (riscurile) iubirii bazate pe pasiune.



5. Amintește-ți o poveste de dragoste care s-a transformat în iubire. Cum a fost menținut misterul pasiunii de ambii parteneri?



Acționează

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



Reține!

- Pasiunea este singura care ne poate conduce adânc în noi înșine și ne găsește drumul cel mai bun prin labirintul vieții.
- Verbul „a iubi” este același, dar calificativul se schimbă în funcție de stare, de vârstă, de ritmul fiecăruia.



Fii propriul observator

Observă acțiunile și comportamentul tău atunci când ești îndrăgostit. Ce-ți oferă starea asta?

LECȚIA

14

MITURILE IUBIRII

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fi capabil:

- ✓ a explica esența miturilor iubirii;
- ✓ a identifica realitățile ce însoțesc miturile în relații;
- ✓ a analiza aspectele iubirii adolescente;
- ✓ a propune acțiuni de depășire a dificultăților într-o relație.



Informează-te

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: „Lu-bește-ți aproapele ca pe tine însuși”. Psihologii evidențiază câteva capcane ale iubirii.

- *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. Însă nu întotdeauna armonia sexuală înseamnă și dragoste.
- *Afinitatea intereselor.* Uneori interesele comune, asemănătoare, mai ales în sferile importante ale vieții, sunt luate drept dragoste.



Cunoaște și descoperă

1. Completează tabelul.

Mituri	Argumente PRO	Argumente CONTRA
Iubirea adevărată învinge totul		
Iubirea adevărată e recunoscută la prima întâlnire		
Exista o persoană și numai una pentru tine		
Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile		
Dacă există o atracție sexuală, atunci există și o mare iubire		

2. Identifică riscurile credințelor eronate despre iubire și ale impactului asupra calității relației de cuplu/familie.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

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

4. Exprima-ți părerea față de așteptările tinerilor referitor la dragoste. Completează cu alte enunțuri.

- *Partenerul meu și cu mine ar trebui să simțim tot timpul o legătură profundă, care nu are nevoie de cuvinte.*
- *Partenerul meu ar trebui să-mi anticipeze așteptările.*
- *Nu ar trebui să muncesc pentru dragoste.*
- *Partenerul meu ar trebui să-mi fie disponibil emoțional oricând am nevoie de el.*
- *Dacă nu sunt fericit în relație, este vina partenerului.*
- *Atunci când pasiunea moare, moare și relația.*



Acționează

- Propuneți 3-5 acțiuni de depășire a așteptărilor nerealiste în dragoste.



Reține!

- Pasiunea e chimia trupurilor (dar asta nu înseamnă că ea nu include emoții trăite în mod intens), pe când iubirea implică sufletul, e alchimia sentimentelor adânci, durabile.
- Pasiunea e o scipire orbitoare de moment, în timp ce iubirea îți luminează întreaga viață.



Fii propriul observator

Observă în comportamentul tău așteptările nerealiste în dragoste. Ce faci pentru a le depăși?

LECTȚIA

15

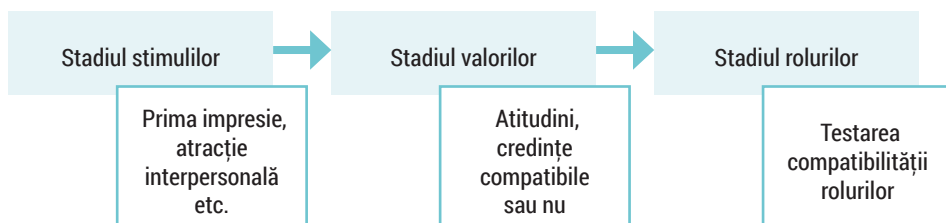
CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ A PARTENERILOR

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ *a recunoaște aspectele importante în procesul de cunoaștere a partenerului la etapa premaritală;*
- ✓ *a distinge beneficiile și riscurile în procesul de intercunoaștere;*
- ✓ *a manifesta deschidere față de cunoașterea partenerului într-o relație.*

**Informează-te**

Intercunoașterea este o formă a interacțiunii persoanelor, un proces în care indivizii se cunosc unul pe altul, sunt cunoscuți de ceilalți și se cunosc pe ei înșiși.

Etapale intercunoașterii*Specificul intercunoașterii în relațiile premaritale*

În intercunoaștere potențialii parteneri atrag atenția la următoarele aspecte: aspect exterior; trăsături de personalitate (inteligență, umor etc.); potențial economic (bogăție); credințe și valori; interese speciale și abilități (schi, muzică etc.); speranțe, secrete și dorințe.

Cu toate că începutul unei relații este plin de emoții, trăiri, sentimente, dragoste, tinerii ar fi bine să-și pună întrebări pentru a preveni implicarea într-o relație cu un partener nepotrivit. 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.

Întrebări

- 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?
- 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?



Cunoaște și descoperă

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.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

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

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

Beneficii _____

Riscuri _____



Acționează

- Elaborează o listă de întrebări potrivite pentru cunoașterea celuilalt.



Reține!

- Sinceritatea reprezintă principiul de baza al unei relații de cuplu/familie și este importantă pentru consolidarea încrederii.
- Exista 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.



Fii propriul observator

Studiază pe parcursul unei săptămâni un coleg/o colegă: *interese, abilități, atitudini, pasiuni/hobby-uri, trăsături, activități, caracteristici, abilități, aptitudini, puncte de îmbunătățit, vise etc., idei ce vor fi notate într-un jurnal științific.*

LECȚIA

16

OBSTACOLELE ÎN PROCESUL DE INTERCUNOAȘTERE

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ *a identifica obstacolele în procesul de intercunoaștere;*
- ✓ *a propune soluții de depășire a obstacolelor întâmpinate într-un proces de cunoaștere a partenerului într-o relație;*
- ✓ *a manifesta deschidere față de cunoașterea partenerului într-o relație.*

**Informează-te**

Obstacole în procesul de intercunoaștere

- Prejudecăți
- Abordarea imatură a problemelor sexualității
- Lipsa de informație și falsa experiență
- Influențele modelelor educaționale
- Povești de dragoste și modele nerealiste în relație
- Atitudinile și comportamentele părinților sau a celor din grupul de apartenență
- Teama de a nu-și demasca presupusele defecte
- Teama de respingere sau pierdere
- 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 iubeste suficient de mult”
- Teama de descoperirea unor slăbiciuni sau greșeli cu caracter pasager
- Deprinderi greșite de comunicare

Eliminarea/reducerea obstacolelor este facilitată de:

- acceptarea intimității, încrederea în partener;
- autodezvăluirea (istorii de viață, valori, motivații, limite/vulnerabilități);
- capacitatea de a stimula deschiderea partenerului (suport, atitudine necritică);
- acceptarea de sine și acceptarea celuilalt;
- autocunoașterea și încrederea în sine.



Cunoaște și descoperă

1. Procesul de intercunoaștere dintre doi parteneri implicați într-o relație este similar sau diferit de cel dintre doi prieteni? Barierele sunt similare sau diferite? Argumentează răspunsul.

2. Apreciază rolul autodezvăluirii în procesul de intercunoaștere.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Expuneți părerea referitor la aspectele ce urmează.

- Ce ar fi bine să știi despre trecutul partenerului/ei.

- Ce ar fi bine să cunoști despre familia partenerului/ei.

- Este bine să camuflezi punctele slabe? Da/Nu. De ce?

- Este bine sau nu să crezi o imagine falsă, pentru a flata pe celălalt? Da/Nu. De ce?

- Cât de sincer/ă e bine să fii într-o relație?



Acționează

- Elaborați 3-5 modalități de eliminare/reducere a obstacolelor din tabel în procesul de intercunoaștere.

Obstacole	Soluții
Prejudecăți	
Abordarea imatură a problemelor sexualității	
Povești de dragoste și modele nerealiste în relație	
Atitudinile și comportamentele părinților sau a celor din grupul de apartenență	
Teama de a nu-și demasca presupuse defecte	
Teama de respingere sau pierdere	

**Reține!**

- Corectitudinea imaginii despre altul este în funcție de: capacitatea persoanei cunoscute de a se exterioriza; capacitatea persoanei cunoscătoare de a descifra esențialul în informațiile ce i se oferă; capacitatea omului de a trece pe poziția stării emoționale a celuilalt.
- „Oamenii sănătoși sunt cei care sunt capabili de a se autodezvălui într-o măsură optimă cel puțin unei persoane importante pentru ei. Procesul autodezvăluirii este decisiv pentru dezvoltarea relațiilor profunde și este asociat cu relații maritale optime”. (S. Jourard, 1958)

**Fii propriul observator**

Describe cine ești. Ce caracteristici te fac unic? Ce valori și principii îți guvernează viața?

LECȚIA

17

ADAPTARE ȘI ACOMODARE ÎN RELAȚIE

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a explica clar conceptele „adaptare” și „acomodare”;
- ✓ a analiza inițierea unei relații din perspectiva toleranței;
- ✓ a aprecia evoluția relației în caz de adaptare sau inadaptare.

**Informează-te**

Adaptarea socială este procesul prin care o persoană sau un grup social devine capabil să trăiască într-un nou mediu social, ajustându-și comportamentul după cerințele mediului.

Adaptarea în relație reprezintă acele schimbări pe care le face o persoană la nivel de comportament și relaționare, odată ce a inițiat o relație. Adaptarea presupune disponibilitatea de a relaționa cu celălalt, aprofundarea intercunoașterii partenerilor, sincronizarea și complementaritatea comunicării, maturizarea sentimentelor reciproce de afecțiune. Rezultatul adaptării este sentimentul confortului și echilibrului.

Acomodarea reprezintă procesul de stimulare și dezvoltare a adaptării în relație. Ca rezultat, partenerii acceptă, respectă și valorizează reciproc interesele, atitudinile, opiniile, obiceiurile, valorile, oferindu-și susținere unul celuilalt. Acomodarea solicită din partea partenerilor concesi și toleranță, care pot dezvolta în etapele inițiale unele tensiuni și confruntări.

Opusul acomodării este *rigiditatea*, exprimată prin tendința simultană a partenerilor de a-și conserva și impune propriile „modele relaționale” contradictorii, disarmonice, reciproc frustrante.



Cunoaște și descoperă

1. Descrie semnele adaptării și inadaptării în relația de cuplu.

Semnele adaptării	Semnele inadaptării
.....
.....
.....

2. Identifică cauzele inadaptării în relația de cuplu.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Comentează enunțul prin tehnica SWOT.

Iubirea este exercițiul liber al alegerii. Doi oameni se iubesc unul pe celălalt atunci când sunt capabili să trăiască unul fără celălalt și cu toate acestea aleg să trăiască împreună.

Puncte forte	Puncte slabe
.....
.....
.....

Oportunități	Riscuri
.....
.....
.....

4. Citește studiile de caz de mai jos și realizează următoarele sarcini:

- apreciază dacă e vorba de adaptare sau inadaptare în relația descrisă;
- estimează viitorul relației.

„Mă simt o parte a vieții lui/ei. El/ea pentru mine este ca un profesor, care-mi oferă lecții de viață. El/ea știe cel mai bine ce e bine pentru noi. El/ea face planuri, decide, alege. Sensul vieții mele e să fiu alături de el/ea și nimic mai mult. Mă simt ca un copil protejat și în siguranță”.

„Știu ce înseamnă viață. Dacă mă ascuți pe mine, o să fii cel/cea mai fericit/ă. Viața mea ești tu. Tot ce fac este pentru ca ție să-ți fie bine. De aia și sunt mai puternic/ă pentru a-ți arăta pe unde să mergi”.



Acționează

- Creează un poster caricatură în care să demonstrezi/arăți relații de cuplu cu diferite semne de rigiditate în relații.



Reține!

- Una dintre calitățile cele mai prețioase în viața de familie este gândirea flexibilă, capabilă de creație. Perechile care posedă această calitate vor străbate cu succes toate perioadele vieții.



Fii propriul observator

Stabilește pentru tine sensul complet al enunțurilor date.

Libertatea unei fete/băiat într-o relație înseamnă

Libertatea unei fete/băiat în relație nu înseamnă

LECȚIA

18

ROLUL GRANIȚELOR ÎN RELAȚIE

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a explica clar conceptul „granițe în relație”;
- ✓ a distinge tipurile granițelor în relație;
- ✓ a demonstra necesitatea respectării granițelor personale.

**Informează-te**

Granițele personale reprezintă limitele (psihice, emoționale și mentale) pe care le stabilim pentru a ne proteja împotriva influențelor exterioare. Ele delimitează unde se termină „eu” și unde începe „tu”. Sunt reguli care definesc cine și ce drepturi și responsabilități are. Relațiile bune sunt caracterizate printr-un nivel înalt de respect față de persoana cealaltă. Un mod de a spune că cineva îți respectă hotarele este dacă te simți liber să-ți controlezi propria persoană sau dacă te simți invadat și controlat de celălalt.

Importanța granițelor personale

- Fiecare are dreptul la granițe personale. Și, totodată, fiecare este responsabil pentru felul în care permite celor din jur să o trateze.
- Sentimentele și nevoile celor din jur nu sunt mai importante decât ale noastre proprii. Fiecare partener ar trebui încurajat să țină cont de dorințele celuilalt, dar și să aibă grijă, în același timp, de propria persoană.
- Stabilirea granițelor personale permite refuzul asertiv, atunci când se încalcă spațiul personal. Atunci când comportamentul inadecvat al altor persoane sau lipsit de respect invadează spațiul personal, este în regulă să comunici despre depășirea limitelor.
- Fortificarea încrederii în sine. Doar persoana știe singură ce dorințe și nevoi are. E important de a nu permite altuia să ia decizii în locul tău.

În relație de cuplu/familie distingem trei tipuri de granițe.

<p>Granițe clare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Echilibru între autoritate și reguli. • Fiecare își știe locul și responsabilitățile sale, dar și libertățile, drepturile. • Deschidere și comunicare reală atât în cadrul cuplului cât și cu lumea exterioară.
<p>Granițe difuze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nu este clar cine are responsabilitatea și autoritatea. • Rolurile nu sunt distribuite clar și din această cauză apar multe conflicte. • Implicarea în spațiul celuilalt este foarte mare. • Comunicarea este deficitară și duce la percepții confuze ale mesajului verbal și non-verbal.
<p>Granițe rigide</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reguli stricte stabilite de parteneri. • Autoritatea și puterea de decizie poate să-i aparțină în totalitate unui partener. • Impunerea de multe restricții. • Contact redus cu celălalt. • Hiperprotecție, ce duce la izolarea cuplului de mediu exterior.



Cunoaște și descoperă

1. Descrie „profilul” persoanei cu granițe personale nesănătoase.

2. Descrie „profilul” persoanei cu granițe personale sănătoase.

3. Descrie cum are loc comunicarea între doi parteneri de cuplu/familie:

a) cu granițe rigide: _____

b) cu granițe difuze: _____

c) cu granițe clare: _____



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

4. Citește studiile de caz de mai jos și realizează următoarele sarcini:

- determină tipul de granițe;
- estimează efectele asupra partenerilor;
- prognozează evoluția relației.

„Te-am luat un nimeni. Am să fac din tine o persoană ideală. Tu doar nu te pricepi la nimic. Nu-i o problemă, am să te educ și învăț așa cum cred eu. Am să-ți aduc cele mai moderne haine, bijuterii. Am să te înscriu la școala de bune maniere. În așa fel, încât toți să mă invidieze ce parteneră/iubită am. Ai să-mi fii recunoscătoare la un moment dat”.

„Dacă tot îmi face declarații de dragoste, el trebuie să mă întrețină cu toate cele necesare. Să fie responsabil de asigurarea financiară, să rezolve toate problemele de viață. Să nu uite că sunt femeie și am nevoie de mângâiere, grijă, să mă prețuiască și din linguriță să mă hrănească.”



Acționează

- Intervievează 3 persoane adulte, cărora să le ceri sfaturi pentru tineri cum să construiască o relație bazată pe granițe clare.



Reține!

- Granițele sănătoase fac posibil pentru tine să-ți respecti punctele tari, abilitățile și individualitatea, precum și să respecti individualitatea altora.
- Relația trebuie să fie reciprocă în ceea ce privește administrarea libertății fiecăruia dintre parteneri.



Fii propriul observator

Stabilește tipul granițelor între membrii familiei tale; între familia ta și familia extinsă.

DIALOGUL ÎN RELAȚIE – ARTA DE A VORBI

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ *a distinge stilurile de comunicare pasivă, agresivă, asertivă;*
- ✓ *a explica beneficiile comunicării asertive în relații;*
- ✓ *a formula mesaje asertive în relațiile cu ceilalți.*



Informează-te

Stiluri de comunicare

Persoana cu *stil pasiv* de comunicare evită confruntările, conflictele, își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără a ține însă cont de drepturile sau dorințele sale personale. O astfel de persoană nu înaintează cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii. Se simte rănită, frustrată, iritată, fără însă a încerca să-și exprime nemulțumirile față de ceilalți.

Persoana cu *stil agresiv* de comunicare blamează și îi acuză pe ceilalți, este insensibilă la sentimentele celorlalți, consideră că are întotdeauna dreptate, rezolvă problemele prin violență, consideră că cei din jurul său sunt adesea nedrepti cu ea, este sarcastică și utilizează adesea critica în comunicare, este ostilă și furioasă.

Persoana cu *stil asertiv* de comunicare își exprimă emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți, comunică direct, deschis și onest, câștigând respectul prietenilor și colegilor, are capacitatea de a iniția, menține și încheia o conversație în mod plăcut, exprimă emoțiile negative fără a se simți stânjenită sau a-l ataca pe celălalt, are abilitatea de a solicita sau a refuza cereri, își exprimă emoțiile pozitive, face și acceptă complimente, spune „NU” fără să se simtă vinovată sau jenată, face față presiunii grupului și își exprimă deschis opiniile personale, își recunoaște responsabilitățile față de ceilalți.



Cunoaște și descoperă

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

Sunt nervos când sunt întrerupt pentru că uit ce dorisem să spun.	
N-am înțeles?! Odată ce ești iubitul meu, trebuie să știi ce fel de flori îmi plac.	
Sunt nemulțumit când nu sunt respectate promisiunile.	
Dacă-i spun ce aștept de la relație, cred că mă părăsește.	
Eu mi-am terminat partea mea de lucru. Mi-ar prinde bine să știi când termini partea ta.	
Numai eu fac curat! Tu niciodată nu faci nimic!	
Nu meriți să vorbesc cu tine după ziua de ieri.	
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.	

2. Explică după ce criterii ai diferențiat mesajele.

3. Determină care sunt riscurile stilurilor pasiv și agresiv de comunicare în relație.

Stil Pasiv	Stil agresiv
.....
.....
.....
.....

4. Formulează beneficiile stilului asertiv de comunicare în relația cu partenerul.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

Transformă mesajele agresive și pasive în mesaje asertive după formula de mai jos:

- *Mă simt (descrierea modului cum te simți)*
- *Atunci când (descrierea comportamentului celuilalt)*
- *Pentru ca ... (descrierea modului în care te afectează comportamentul celuilalt)*
- *Mi-ar plăcea să ... (oferă alternative de comportament)*

Îți mulțumesc! Mi-a fost de mare ajutor! (recompensarea comportamentului celuilalt)

Nici măcar nu te sinchisești să-mi spui că îmi aduci un invitat la masă.	
Ce te dai mare și urli la mine?	
Nu este vina mea că te supără orice fleac.	
Iar n-ai spălat vasele?	
Acum n-am timp să-ți ascult problemele!	
Iar tu vorbești despre problemele noastre personale în public!	
Da, ai dreptate. Nu sunt o bună gospodină!	
Nu te-ai săturat atâta fotbal? Am să stric televizorul acesta blestemat într-o zi!	
Iar eu sunt de vină (te simți profund vinovată).	
Nu pune muzica așa de tare!	



Acționează

- *Întocmește o listă cu situații în care simți necesitatea de a utiliza mesaje asertive. Organizează cu colegii/prieteni un joc de rol prin intermediul căruia să dezvolti abilitatea de a comunica asertiv. Aplică abilitatea în situațiile enumerate mai sus.*



Reține!

- Comunicarea directă, deschisă și sinceră permite recepționarea mesajelor fără blocaje și distorsiuni, ceea ce menține și îmbunătățește relațiile cu ceilalți.
- Asertivitatea implică autoacceptare, autovalorizare, capacitatea de a împărtăși propriile experiențe cu ceilalți, conștientizarea și acceptarea nevoilor personale, respectarea drepturilor și nevoilor celorlalți.



Fii propriul observator

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?

LECȚIA

20

A ASCULTA ȘI A ÎNȚELEGE PARTENERUL

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a descrie abilitățile ascultării active;
- ✓ a distinge strategiile de comunicare distructive de cele constructive;
- ✓ a manifesta respect pentru exprimarea punctelor de vedere diferite.



Informează-te

Reguli ale unei comunicări eficiente în relație.

- Să *ascuți* (să ții seama de punctul de vedere al celui alt).
- Să *observi* (să te interesezi de tot ceea ce se petrece în situația de comunicare).

- *Să analizezi* (să degajezi elementele componente ale câmpului psihologic și social care îi determină pe indivizi).
- *Să te exprimi* (să-ți spui punctul de vedere în funcție de interlocutor sau de natura obiectului comunicării).
- *Să controlezi* (să urmărești calitatea și relevanța mesajului, precum și procesele care pot perturba transmisia).

Ascultarea activă

Darul ascultării este unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem oferi partenerului. A asculta înseamnă a auzi, a înțelege conținutul, a reține conținutul, a analiza și evalua conținutul. Ascultarea eficientă presupune stabilirea unui contact vizual, aprobarea, încuviințarea, expresia adecvată a feței (postura care să sugereze deschidere, încurajare), repetarea (folosirea aceluiași cuvinte ca ale interlocutorului).

Sugestii pentru eficientizarea ascultării active în relație.

- Ascultă, arată interes, acordă celui care îți vorbește toată atenția ta.
- Pune întrebări pentru a verifica dacă ai înțeles corect. Nu-ți supune însă interlocutorul la un interogatoriu.
- Repetă ultimul cuvânt important din mesaj, pentru stimularea comunicării.
- Rezumă mesajul înțeles.
- Reformulează mesajul partenerului/parteneriei.
- Reflectă emoțiile, trăirile, sentimentele celuilalt („înțeleg că te simți...”), ceea ce conduce la creșterea empatiei interpersonale.
- Manifestă interes prin contact vizual, încuviințare din cap, postură asemănătoare partenerului/parteneriei.
- Susține discuția prin afirmații de genul „hmm”, „da”, „înțeleg”.
- Evită să întrerupi. Lasă interlocutorul să termine ce are de spus, înainte de a-ți spune tu punctul de vedere.
- Evită să te înfurii doar pentru că cealaltă persoană nu este de acord cu tine.
- Încearcă să afli de ce cealaltă persoană are anumite idei și opinii.



Cunoaște și descoperă

1. *Determină calitățile și abilitățile unui ascultător activ.*

2. *Studiază strategiile de comunicare și apreciază care dintre acestea sunt strategii constructive și care dintre ele sunt distructive. Argumentează răspunsul.*

- (a) *Mesajul verbal este contrazis de mesajul non-verbal.*
- (b) *Asumarea atitudinii de superioritate în comunicare.*
- (c) *Exprimarea deschisă a emoțiilor și sentimentelor, a opiniilor, a nevoilor.*
- (d) *Suprageneralizarea în afirmații, de genul „Este groaznic ceea ce se întâmplă între noi doi!”*
- (e) *Utilizarea frecventă a cuvintelor întotdeauna, tot timpul sau niciodată în comunicare, de genul „Niciodată nu ieșim la plimbare”.*
- (f) *Punerea accentului pe apreciere.*
- (g) *Citirea gândurilor – apare atunci când partenerii fac presupuneri cu privire la ceea ce gândește și simte celălalt, de genul: „Am crezut că-ți place să ne plimbăm prin parc”, „Ar fi trebuit să știe ce doresc. Nu ar fi trebuit să-i spun eu!”*
- (h) *Negocierea și înțelegerea referitor la orice acțiune ce ține de cuplu.*
- (i) *Punerea la punct a partenerului prin blamare, critică, cu intenția de a răni, pe-depsi.*
- (j) *Vechile nemulțumiri sunt puse în discuțiile prezente.*
- (k) *Trecerea de la vină la întrebare. Tehnica „hmmm...” care asigură trecerea de la mintea critică la cea creativă, precum și de la „a avea dreptate” la „a avea o relație mai sănătoasă”.*
- (l) *Tendința de a monologa fără să-i permită partenerului să intervină, să adauge vreo informație.*



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Determină strategia de comunicare aplicată și transformă enunțurile în mesaje asertive pentru a avea o comunicare constructivă.

- *El este obligat să aibă grijă de mine.*
- *Nu trebuia să mergi la petrecerea ceea.*
- *Niciodată n-ai făcut nimic pentru mine.*
- *Am fost impusă.*
- *Nu mă enerva!*
- *Tu trebuie să te lași de fumat.*



Acționează

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



Reține!

- Cuvintele nu sunt simboluri doar pentru ceea ce este concret, ci și pentru sentimentele, atitudinile și impulsurile produse de acesta. De aceea, subconștientul nostru poate fi ușor influențat cu ajutorul limbajului.
- Cuvintele folosite declanșează anumite sentimente – un vocabular negativ conduce la sentimente, de asemenea, negative. Înlocuiți, așadar, încet-încet, toate formulările negative prin formulări care să vă motiveze spre o schimbare pozitivă.



Fii propriul observator

Determină strategia de comunicare pe care o aplici de cele mai dese ori. Elaborează un plan de acțiuni în cheia asertivității, pentru a depăși situațiile dificile din cadrul relațiilor interpersonale.

LECȚIA

21

DISENSIUNI ȘI CONFLICTE ÎN RELAȚIE

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a identifica aspectele pozitive și negative ale conflictului în relație;
- ✓ a distinge stilurile de abordare a conflictelor în relație;
- ✓ a propune soluții pentru situații conflictuale în relație.

**Informează-te****Stiluri de abordare a conflictului**

1. *Competiția* – tendința de satisfacere a intereselor proprii cu orice preț, fie și din contul intereselor celuilalt partener.
2. *Cedarea/aplanarea* – renunțarea la propriile interese, pentru realizarea intereselor celeilalte persoane.
3. *Evitarea* – fuga de confruntare, lipsa tendinței de a coopera și a satisface interesele proprii.
4. *Compromisul* – alegerea alternativei care permite satisfacerea unor interese ale ambelor părți, dar care este însoțită și de pierderi.
5. *Cooperarea* – alegerea soluției care să permită satisfacerea intereselor ambelor părți și valorificarea relației. Explorarea unui dezacord pentru a afla problemele celuilalt, combinarea forțelor pentru a ajunge la o soluție creativă, lucrul pentru a ajunge la „victorie-victorie” sunt abilități de colaborare.

**Cunoaște și descoperă**

1. Enumeră cauzele conflictelor în relațiile de cuplu.

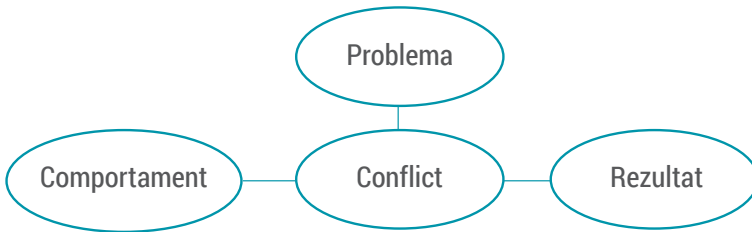
2. Identifică efectele negative și pozitive ale conflictului :

Efecte pozitive ale conflictului	Efectele negative ale conflictului
.....
.....
.....



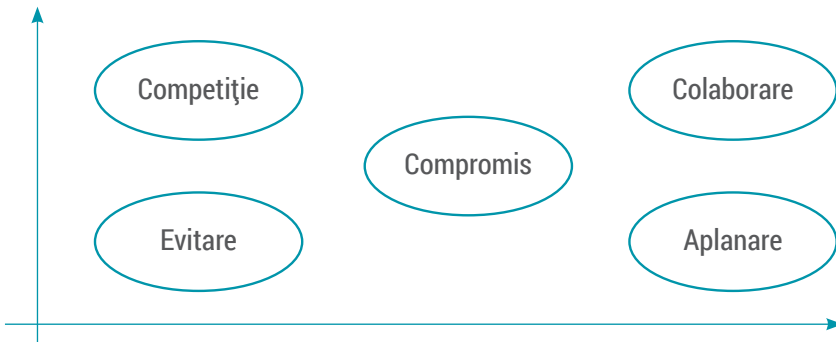
Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Amintește-ți o situație de conflict din viața ta. Analizează conflictul prin completarea prezentei scheme.



4. În baza textului și schemei de mai jos determină avantajele și dezavantajele celor 5 strategii de abordare a conflictelor într-o relație.

Accent pe obiectivul dorit



Accent pe relație

Strategia de soluționare a conflictelor	Avantaje	Dezavantaje
Evitare		
Aplanare		
Competiție		
Compromis		
Colaborare		

5. 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”.

- Enumeră cauzele care au generat acest conflict.

- Indică sentimentele trăite de fiecare parte implicată în conflict.

- Descrie trei soluții pentru conflictul ce a apărut.

**Acționează**

- Propune strategii de prevenire a conflictului într-o relație.



Reține!

- Conflictele trebuie rezolvate împreună și necesită efort din partea ambilor parteneri.
- Dacă conflictul nu poate fi evitat, ar fi bine să ne focusăm pe analiza lui și a soluțiilor posibile.
- Nu există relație fără conflict, ar fi o relație ideală și nu este cazul relațiilor umane. Cel puțin nu în această lume repede trecătoare.



Fii propriul observator

Observă situațiile de conflict din familie și determină stilul de abordare. Evaluează dacă există sau nu asemănări în modul în care tu soluționezi conflictele.

Boxa cu sugestii

Strategii comportamentale în situații de conflict

În situațiile în care partenerul alege calea agresivă de a se comporta într-o situație dificilă sau de conflict, trebuie să știi cum să-i răspunzi într-un mod constructiv.

- ✓ Acceptă că este iritat și arată-i că îl înțelegei.
- ✓ Ascultă cu atenție. Așteaptă să-și exprime emoțiile, nu te grăbi să-i răspunzi.
- ✓ Păstrează mintea deschisă în ceea ce privește situația și soluțiile pentru a o redresa.
- ✓ Susține persoana atunci când a conștientizat că a greșit.
- ✓ Dacă este posibil, mergeți împreună undeva ca să puteți discuta calm.
- ✓ Păstrează un ton liniștit și blând.
- ✓ Evită să intri în rolul atotștiutorului care știe cum ar trebui de procedat.
- ✓ După ce „criza” a trecut, spune-i ce crezi și ce simți în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și sugerează-i cum să se comporte altfel în situații asemănătoare.
- ✓ Dacă ai sentimentul că situația te depășește, apelează la ajutorul unei persoane apropiate sau a unui specialist pentru a rezolva problema.

LECTȚIA

22

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ –
CHEIA SUCCESULUI ÎN RELAȚIE

Pentru a relaționa asertiv în cuplu/familie, ar fi bine să fii capabil:

- ✓ a explica necesitatea inteligenței emoționale în relația de cuplu;
- ✓ a experimenta modalități de exprimare asertivă a emoțiilor;
- ✓ a fi deschis în a-ți perfecționa felul de exprimare emoțională.

**Informează-te**

Domenii ale inteligenței emoționale

Inteligența interpersonală – capacitatea de a identifica și gestiona propriile emoții și ale celorlalți.

Autodirecționarea – capacitatea de a modifica stările și emoțiile în avantajul persoanei.

Conștiința de sine – capacitatea de a identifica propriile stări și sentimente și de a înțelege modul în care acestea îi afectează pe ceilalți.

Emoțiile unei persoane reprezintă aspecte individuale, cu implicații deosebite asupra tuturor aspectelor vieții omului: sănătate, relații, serviciu etc. Pentru același eveniment, oameni diferiți pot avea emoții diferite, pentru că ei gândesc diferit despre acest eveniment. Modul de a gândi al unui individ despre un eveniment este construit și influențat de experiențele sale de viață, cunoștințele și principiile sale, precum și de valorile comunității în care trăiește.

Emoțiile resimțite ca plăcute sunt considerate emoții pozitive, în timp ce emoțiile resimțite ca neplăcute sunt considerate negative.

- *Emoțiile pozitive* apar atunci când ceea ce o persoană își dorește corespunde cu ceea ce i se întâmplă. De exemplu: bucurie, mulțumire, satisfacție etc.

- *Emoțiile negative* apar atunci când există o contradicție între ceea ce i se întâmplă sau ceea ce obține o persoană și așteptările sale. De exemplu: tristețe, supărare, dezamăgire, îngrijorare, furie etc.

Cea mai mare parte a emoțiilor pozitive, dar și emoțiile negative sunt foarte importante pentru individ (il mobilizează pentru implicarea în realizarea sarcinii, pentru desfășurarea unor activități, comunică niște necesități, îi ghidează comportamentul). De aceea tinerii nu trebuie împiedicați să trăiască emoțiile negative, ci trebuie doar învățați cum să le exprime adecvat.

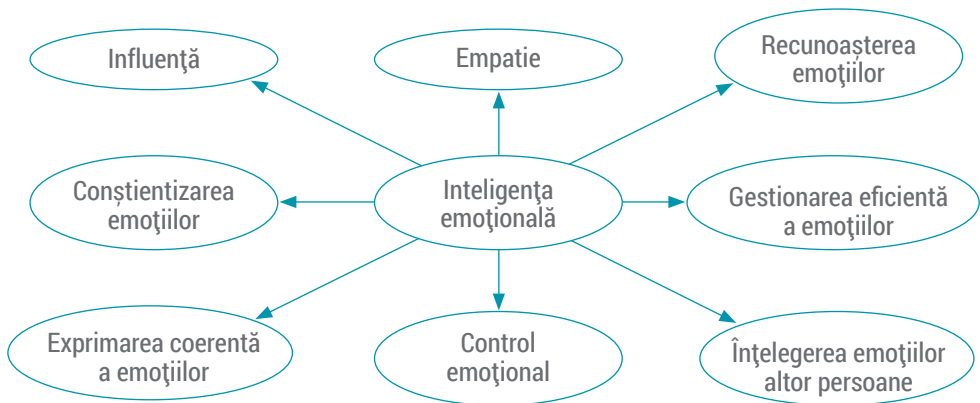
Principalele *competențe emoționale* sunt:

- recunoașterea emoțiilor (identificarea propriilor emoții sau ale partenerului în diverse situații);
- înțelegerea emoțiilor (identificarea cauzelor și consecințelor emoțiilor);
- exprimarea emoțiilor (transmiterea verbală și nonverbală a mesajelor afective);
- reglarea emoțională.



Cunoaște și descoperă

1. În baza schemei descrie ce reprezintă Inteligența Emoțională (IE).



2. Formulează beneficiile Inteligenței Emoționale în relația de cuplu/familie.

- a) _____
 _____ .
- b) _____

- c) _____
 _____ .



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Descrie profilul unui cuplu în care ambii parteneri au dezvoltată Inteligența Emoțională.

 _____ .

4. Amintește-ți de o situație în care ai trăit emoții puternice. Analizează situația prin a identifica:

evenimentul/stimulul declanșator _____

_____ ;

emoția trăită _____

_____ ;

gândurile care ți-au trecut prin minte în acea situație _____

_____ ;

reacțiile fizice _____

_____ ;

acțiuni/comportamente _____

_____ ;

cum ai exteriorizat emoția _____

_____ ;

formulează mesajul asertiv al exprimării emoției _____

_____.



Acționează

- Observă persoanele din jurul tău (adulți și semeni) și identifică în conduita lor semne ale Inteligenței Emoționale.



Reține!

- Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum sentimentele lor îi afectează atât pe ei, cât și pe cei din jur.
- Așa cum oamenii au învățat să citească și să socotească, tot așa putem învăța să ne recunoaștem emoțiile, să le simțim în întregime, să ne gândim la ce transmit ele, să descoperim situațiile și evenimentele care le-au provocat.



Fii propriul observator

Evaluează în ce măsură dai dovadă de Inteligență Emoțională(IE). Care componente ale IE trebuie să le dezvolți? Elaborează un plan de acțiuni pentru a-ți ridica nivelul IE.

MODULUL III.

PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC LA ETAPA ÎNȚIERII RELAȚIILOR



25. Caracteristicile specifice ale unei relații abuzive la etapa inițierii relațiilor	89
26. Semne ale manipulării și abuzului la etapa inițierii relațiilor	92
27. Strategii de încheiere a relațiilor abuzive	96
28. Modalități de a spune „NU” unui potențial partener abuziv	100
29. Violența în familie: forme, cauze, efecte	104
30. Caracterul ciclic al violenței	109
31. Prevederile legislației privind combaterea violenței în familie	112
32. Intervenții în cazuri de violență în familie	116
33. Lecție de sinteză și recapitulare	120
34. Lecție de evaluare sumativă	121
35. Lecție de evaluare finală	122

LECȚIA

CARACTERISTICILE SPECIFICE ALE UNEI RELAȚII ABUZIVE LA ETAPA ÎNIIERII RELAȚIILOR

25

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

- ✓ a distinge caracteristicile specifice ale unei relații abuzive la etapa inițierii relațiilor;
- ✓ a deduce riscurile unei relații cu un partener agresiv;
- ✓ a propune soluții de prevenire a violenței în relație.



Informează-te

Dragostea adolescentină este extrem de pasională și imprevizibilă. Adolescentul găsește în această dragoste izvorul vieții. EA sau EL trăiesc acea iubire la intensitate maximă, se bucură de orice gest, de o atingere fină de mână, de primul sărut, de îmbrățișările inocente de parcă ar fi cele mai scumpe acte de tandrețe. Adevărul este că aceste suflete sensibile iubesc atât de curat... însă nu durează.

Iubirea adolescentină se diferențiază prin puritate și devotament, prin capacitatea de a manifesta sentimentele fără jenă și complexe ce vin mai târziu în viață.

Iubirea pasională expune deseori adolescentul și tânărul riscului de a fi rănit, deoarece tot ce-și dorește este să fie alături de persoana iubită.

Tocmai de aceea în adolescență un abuz poate fi confundat cu ușurință ca fiind un gest romantic de iubire. Mai mult decât atât, abuzul în perioada curtării este greu de identificat, deoarece individul potențial agresiv:

- este, inițial, un tip fermecător;
- este atent la detaliile care plac fetei;
- îi îndeplinește poftele pentru a o cuceri;
- se dă galant și afectuos.

Acesta este momentul în care tânăra se simte fermecată de modul lui de a fi, de caracterul care pare perfect și devine dependentă de gesturile lui drăgăstoase. Cea mai bună metodă de a nu deveni captiv/ă unei relații abuzive este de a recunoaște unele semne de avertizare.



Cunoaște și descoperă

1. Selectează caracteristicile specifice unui comportament abuziv la etapa inițierii unei relații.

- ◇ A vorbi deschis despre probleme, fără strigăte.
- ◇ A neglija dorințele/părerile celuilalt.
- ◇ A avea încredere unul în celălalt.
- ◇ A face frecvent vizite neplanificate, neanunțate.
- ◇ A controla partenerul/partenera (unde se duce, cu cine se întâlnește, ce vorbește).
- ◇ A fi sincer în comunicare.
- ◇ A discuta și negocia deciziile.
- ◇ A respectă nevoia celuilalt de a avea spațiu personal.
- ◇ A face presiuni pentru a avea relații sexuale.
- ◇ A avea suspiciuni de flirt sau de infidelitate fără motiv.
- ◇ A discuta și lua decizie împreună privind debutul/evoluția vieții sexuale.
- ◇ A manifesta permanent nemulțumire față de exterior, vestimentație.
- ◇ A manifesta dezacorduri, strigăte, a proceda la amenințări, umilințe.
- ◇ A neglija sentimentele și siguranța fizică a celuilalt.
- ◇ A solicita insistent exprimarea sentimentelor (de exemplu: „Spune că mă iubești”).

2. Determină riscurile într-o relație abuzivă, în cazul în care partenerii continuă relația.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Exprimă poziția față de următoarele enunțuri. Argumentează răspunsul.

O persoana abuziva este cea care își pierde cumpătul prea des.	
Persoanele afectate de abuzuri sunt oameni „slabi” de la început, de aceea nu sunt în stare să părăsească relația.	
Persoanele care manipulează, au mereu un comportament abuziv față de partener.	
Un agresor este ușor identificabil de la prima întâlnire.	
Oamenii își lovesc partenerii pentru că aceștia nu se opresc din vorbit, țipăt și încearcă mereu să le spună ce să facă.	
Violența în familie nu ar apărea așa des, dacă femeile și bărbații și-ar indeplini rolurile tradițional atribuite de societate.	

4. Determină obstacolele care ar împiedica partenerul afectat de abuzuri să dezvăluie situația în care se află.



Acționează

- Propune sfaturi/sugestii pentru a preveni o relație abuzivă.



Reține!

Într-o relație de cuplu primul semn că te afli într-o relație de abuz este frica față de persoana respectivă, controlul a tot ce spui sau ce faci. Este important să ceri ajutor specializat, să fii asistat în a găsi puterea de a întrerupe acest coșmar.

**Fii propriul observator**

Ce simți atunci când auzi că unele fete/băieți trec printr-o relație abuzivă și control din partea iubitului/ei sau partenerului intim?

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

Cu cine ai putea vorbi despre aceste probleme?

LECTȚIA

26

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:

- ✓ a identifica formele de manifestare a manipulării și controlului la etapa inițierii relațiilor;
- ✓ a distinge relațiile ca fiind abuzive în baza unor criterii;
- ✓ a manifesta toleranță zero față de comportamentul manipulativ la etapa inițierii relațiilor.

**Informează-te**

Cauza pentru care un om simte nevoia să manipuleze este nefericirea și teama. Un manipulator este fricos și vrea să dețină controlul deplin asupra partenerului de cuplu. Îi este teamă că partenerul/partenera va pleca sau va oferi iubire altei persoane, sau nu va mai avea atenția necesară.

În general, se manipulează unul pe altul doar oamenii care nu sunt fericiți. Un om fericit pur și simplu nu are nevoie de control.

Partenerul cu tendințe abuzive va manifesta unul sau mai multe semne ale manipulării și controlului.

1. **Vrea să cucerească rapid cu cadouri și cu replici de genul:** „Ești cel/cea mai frumos/frumoasă, deștept/deșteaptă. Nu pot trăi fără tine. Ești totul pentru mine.”
2. **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...”
3. **Manifestă 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?...”
4. **Controlează.** Cere partenerii/ului să petreacă timpul doar cu el/ea, să-i atragă atenția doar lui/ei, să se îmbrace după gustul lui/ei, îi controlează acțiunile, relațiile, modul de a se comporta, îmbrăca, coafa, cheltuielile, programul zilei, sună foarte des.
5. **Este violent/ă în diferite situații fără a avea motive:** „Sunt nervos/nervoasă pentru că dragostea pentru tine mă înnebunește.”
6. **Face presiuni pentru a avea relații sexuale** cât mai curând posibil.
7. **Critică.** Atacul verbal este un mod de viață pentru persoana abuzivă.
8. **Prezintă trăsături narcisiste.** Toata lumea se învârte în jurul său și a nevoilor sale. Doar el/ea știe ce este mai bine, mai corect. Nu ține cont de dorințele/părerile altora.
9. **Vrea să pară victimă.** Nu-și asumă responsabilitatea pentru greșelile sale. Nu este niciodată de vină el/ea, ci ceilalți.
10. **Este inconsecvent/ă.** Stările schimbătoare îi sunt comune. Acum este fericit/ă, acum este extrem de nervos/nervoasă, fără a avea un motiv serios.
11. **Este hipersensibil/ă.** Cea mai mica jignire o/il afectează profund.



Cunoaște și descoperă

1. Identifică factorii care determină partenerul afectat de manipulări și control să rămână în relație.

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



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

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 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!”	
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 o privește cu dezamăgire.	
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>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 copiii. 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>	
<p>5. Sorin, de când a plecat la Chișinău este băiat cu bani. Recent și-a procurat și mașină. Nicoleta este primul an la Facultatea de Economie. 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 i-a spus din timp ce planuri are pentru această seară. Nu a vrut să asculte nici o explicație. „Dacă nu mi-ai răspuns, erai cu altă fată! Mă minți! Ai găsit pretext să mă înșeli. Eu stau toată seara singură, dar tu te distrezi cu alta!”</p>	



Acționează

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



Reține!

- Caracterul unei relații depinde de o serie de abilități, atitudini și comportamente ale partenerilor. În funcție de acestea distingem *relații armonioase, de risc și abuzive*.
- Este important să înțelegi că violența, abuzurile nu apar dint-o dată, ci se instalează progresiv. De aceea și victima este confuză atunci când i se întâmplă pentru prima dată.



Fii propriul observator

Timp de o săptămână desfășurați activitatea „Trăiește conștient!” Împreună cu colegii identifică principalele comportamente violente și surprinde principalii factori ce mențin aceste comportamente. Alegeți un factor și inițiați o „Campanie de luptă împotriva comportamentului violent”. Campania va consta în realizarea unui afiș, crearea de pliante și alegerea unui slogan.

LECȚIA

27

STRATEGII DE ÎNCHEIERE A RELAȚIILOR ABUZIVE

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

- ✓ a descrie profilul partenerului abuziv și a partenerului victimă;
- ✓ a descrie pașii de încheiere a relației abuzive într-un mod securizat;
- ✓ a formula răspunsuri asertive în potențiale cazuri de abuz și violență într-o relație.



Informează-te

Abuzul într-o relație poate produce serioase modificări în sfera emoțională, atitudinală, comportamentală, ca de exemplu:

- stare de încordare, tendința de a fi mereu în „gardă”;
- incertitudine;
- îngrijorarea că ceva nu este în regulă;
- pierderea încrederii în sine, o stare de îndoială care se accentuează datorită vocii critice interioare;
- senzația că timpul trece fără sens;
- ezitare în acceptarea sentimentelor și luarea deciziei finale;
- credința că nimic nu poate fi schimbat;
- neîncredere în relațiile viitoare.

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 stima de sine, independența, libertatea. 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 că 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. A anunța din timp pe N despre intenția de a pune capăt relației.
3. Să se pregătească din timp pentru întâlnire, să stabilească întâlnirea într-un loc sigur și aglomerat (de preferat în prezența unor persoane apropiate – părinți, prieteni).
4. A motiva hotărârea de a pune capăt relației prin cauze generale: caractere diferite, atitudine diferită față de viață, neînțelegere în comunicare etc.
5. A evita categoric insulta în timpul discuției, mesajele de acuzare/condamnare, incitarea geloziei, spunând, de exemplu, că „*există o altă persoană*” etc.
6. Mesajele să fie scurte, ferme, fără a da speranțe de continuare a relației în viitor.
7. După exprimarea intenției de a rupe relația, te întorci și pleci.

În cazul urmăririlor anunță părinții, profesorii, poliția sau apelează la Telefonul de Încredere 0 8008 8008.



Cunoaște și descoperă

1. Descrie profilul partenerilor implicați într-o relație abuzivă.

Profilul partenerului abuziv	Profilul partenerului victimă

2. De ce unele persoane afectate de violență părăsesc agresorul și apoi revin în relația abuzivă?



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

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

Nu e nimic rău în a face dragoste, nu-ți face griji. Doar te iubesc.	
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\$!?	
Ai un corp atât de minunat, încât îmi este foarte greu să mă controlez!	
Odată ce te-am prezentat părinților, ești obligat să respecti toate tradițiile familiei mele. Duminică dimineață mergem la slujbă, nici nu se discută.	

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



Acționează

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



Reține!

- Este mult mai ușor să rupi o relație abuzivă 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



Fii propriul observator

Evaluează-ți propriul comportament. Ar putea acesta prezenta, în anumite situații, riscuri pentru armonia relației pe care o ai sau o vei avea?

LECȚIA

28

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:

- ✓ a descrie starea afectivă a partenerului afectat de violență;
- ✓ a analiza etapele derulării unei relații abuzive;
- ✓ a manifesta deschidere față de decizia de a spune „NU” unui potențial partener abuziv.



Informează-te

În cazul în care presiunea în relație nu poate fi evitată, e nevoie de dezvoltat abilitatea de a spune NU. Lupta împotriva presiunilor poate fi în multe cazuri dificilă. 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!
 - bazează-ți decizia pe analiza posibilelor consecințe și pe efectele ei asupra respectului de sine.

4. Exprimarea promptă a deciziei luate. Când decizia este NU, se spune simplu:

- Nu, mulțumesc!
- Nu sunt interesat!
- 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.



Cunoaște și descoperă

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

Fată	Băiat
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

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

a) _____

b) _____

c) _____

3. Formulează răspunsuri de refuz (NU ferm) la argumentele din tabel, deseori folosite pentru a impune partenerul/partenera la relații intime.

Argument	Reacție de răspuns
Toată lumea face asta.	
Ai accepta dacă m-ai iubi.	
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!	



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

4. Studiază situația de mai jos.

„Ne cunoaștem de doi ani. În luna de miere eram cea mai fericită. Călătoream, vorbeam ore în șir la telefon, el îmi făcea cadouri frumoase și mă privea ca și cum eram cea mai frumoasă femeie de pe pământ.

După ce a terminat facultatea a venit după mine la colegiu, unde eram tot timpul împreună. Mai mult fizic, pentru ca el se juca pe calculator întruna, iar ieșirile noastre în parc erau pentru ca el să se joace World of Warcraft, iar eu mă jucam Solitaire pe laptopul lui.

Dacă făceam glume pe seama jocului, țipa la mine. Dacă doream să ieșim afară sau să facem ceva spontan, nu aveam voie pentru că el trebuia să se joace 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 să stau lângă el în camera în timp ce se juca. 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.”

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

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

- Estimează riscurile continuării relației.

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

- Ce sugestii/sfaturi i-ai propune protagonistei?



Acționează

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



Reține!

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

- Nu ești tu de vină pentru că ai fost maltratată.
- 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.



Fii propriul observator

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

LECȚIA

29

VIOLENȚA ÎN FAMILIE. FORME ȘI TRĂSĂTURI SPECIFICE

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

- ✓ a identifica clar caracteristicile specifice ale violenței în familie;
- ✓ a diferenția formele de manifestare a violenței în familie;
- ✓ a stabili relația între conflict și violență.



Informează-te

Violența în familie – acte de violență fizică, sexuală, psihologică, spirituală sau economică, cu excepția acțiunilor de autoapărare sau de apărare a 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.

Violența este un comportament dobândit cu scopul de a obține ***Putere și Control***

VIOLENȚA ÎN FAMILIE = PUTERE+CONTROL

Violența în familie poate să îmbrace forme diverse, mai mult sau mai puțin vizibile, precum violența fizică, psihologică, sexuală, economică și spirituală¹.

1. **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 nevoile de mișcare, hrană și apă, somn etc. Violența fizică include și distrugerea bunurilor care aparțin victimei sau ambilor parteneri.
2. **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.*
3. **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.
4. **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.

¹ Legea 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).

5. **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 de a se converti la altă religie), alte acțiuni cu caracter similar.



Cunoaște și descoperă

1. Enumeră câte 3-4 semne caracteristice formelor de violență în familie din 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 șirul diverselor acțiuni violente posibile în relație și identifică cărei forme de violență aparțin.

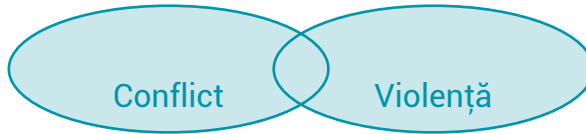
Acțiuni	Formă de manifestare
Își insultă și înjosește partenera în fața prietenilor.	
Forțează întreținerea raporturi sexuale.	
Soțul își amenință soția că dacă va refuza să întrețină relații sexuale perverse, acesta va merge la altă femeie.	
Își obligă partenera să stea acasă, în timp ce el merge cu 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?



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

5. Compară *conflictul* și *violența* prin a completa diagrama Venn.



6. Identifică situații când conflictul dintre parteneri poate declanșa acțiuni violente.



Acționează

- Elaborează în pliant/poster cu tema „STOP VIOLENȚA!”.



Reține!

- Majoritatea cazurilor de violență se prezintă ca o combinație de violență fizică, psihologică și sexuală și include, după caz, o violență economică sau spirituală.
- Violența generată în familie conduce la o societate violentă și, invers, o societate care acceptă violența în sfera vieții publice accentuează tendințele violente în cadrul familiei, perpetuându-le de-a lungul generațiilor.



Fii propriul observator

Cunoscând o persoană abuzată de partenerul de viață, în ce fel îi poți fi de ajutor?

LECȚIA

30

CAUZE ȘI EFECTE ALE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

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

- ✓ a descrie cauzele violenței în familie;
- ✓ a stabili efectele violenței în familie asupra victimei și copiilor;
- ✓ a demonstra interes față de problematica violenței în familie.

**Informează-te**

Exista o multitudine de factori care cauzează violența în familie.

Cauze de ordin psihologic

- **Istorie personală cu abuz a agresorului** - în copilărie a fost agresat sau maltrat de părinți, iar această traumă a declanșat o atitudine general negativă față de oameni. El dezvoltă o agresivitate din necesitatea de a se apăra, de a demonstra celor din jur că este bun sau mai puternic.
- **Abilitatea redusă de a exprima în mod adecvat emoțiile** - deseori o persoană violentă nu este învățată să-și recunoască propriile emoții, să identifice cauza ce le-a provocat. Furia față de parteneră o manifestă, de regulă, prin strigăte și lovituri, și nu prin **comunicare**.
- **Nesiguranța de sine a partenerilor** - o imagine de sine scăzută naște frica de a pierde partenerul – ei devin foarte geloși, văd în orice atitudine, gest sau comportament al partenerii un semn de trădare.

Cauze de ordin social

- **Organizarea societății de tip patriarhal** - bărbații mențin o poziție privilegiată și domină femeia, monopolizând instituțiile sociale. Ceea ce e specific acestor modele este conceptul de *control coercitiv (de constrângere)* a femeii de către bărbat prin intermediul diverselor tactici, precum intimidarea, abuzul emoțional, izolarea, negarea și blamarea, folosirea copiilor acolo unde nu e cazul, instaurarea unor privilegii masculine, abuzul economic și folosirea coerciției și amenințărilor.

- **Lipsa unui loc de muncă bine plătit** și asigurarea doar sau cel puțin cu mijloace de existență îi face pe mulți bărbați să se refugieze în băutură, iar partenera ajunge să fie asemenea unui „paravan” în care sunt descărcate toate tensiunile și frustrările acumulate.

Cauze de **ordin legislativ**

- **Factorul politic-legislativ** - familia și spațiul său a fost considerat multă vreme ca fiind tabu, violența în familie fiind considerată o chestiune privată și în trecut nu au existat prevederi legale care ar fi pedepsit violența în familie. La moment, deși există o legislație bună în domeniu, mai este de lucru încă privind mecanismul de implementare a acesteia.



Cunoaște și descoperă

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

2. Selectează 2 idei din textul de mai jos, care crezi că merită a fi reținute și comunicate celorlalți.

Cine este responsabil pentru ce?

Responsabilitatea fiecărui act de violență psihologică, fizică, sexuală, spirituală, economică sau socială revine persoanei care îl comite, 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. Comportamentul celuilalt nu poate fi considerat în niciun caz drept cauză a violenței, ci ca element declanșator cel mult.

Atunci când persoana care a recurs la violență caută justificări în comportamentul victimei, ea de fapt tinde să se sustragă responsabilității. Agresorul poate mereu alege să părăsească un loc, mai grabă decât să acționeze violent.

Dacă victima nu este responsabilă pentru violența comisă de partener, e 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.



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

3. Explică de ce victima violenței în familie de cele mai dese ori se simte vinovată și rușinată.

4. Proiectează viitorul unui copil care este martor al violenței în familie.



Acționează

5. 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
.....
.....
.....

- Nici unul din factorii enumerați nu cauzează în mod separat violența în familie.
- Violența apare la sumarea a mai multor factori de ordin psihologic, social, legislativ. Prioritari sunt, desigur, factorii psihologici; ceilalți factori doar intensifică, facilitează sau pot servi ca o justificare a apariției violenței în familie.



Fii propriul observator

Discută cu 2-3 persoane adulte pentru a-i sensibiliza față de problematica violenței în familie, privitor la cauzele și efectele violenței. Urmărește reacțiile acestora.

LECTȚIA

31

CARACTERUL CICLIC AL VIOLENȚEI

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

- ✓ a descrie fazele ciclului violenței în relații;
- ✓ a analiza comportamentul partenerilor în fiecare fază a ciclului violenței în familie;
- ✓ a demonstra interes față de problematica violenței în familie.



Informează-te

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

- În **faza 1** agresorul urmărește comportamentul victimei. Caută să 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. Dacă victima se opune, agresorul poate deveni și mai violent. Este un joc „de-a puterea”, destinat să-i arate victimei „cine este șeful.”
- 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 „*lună de miere*” poate să-i dea victimei speranța că agresorul s-a schimbat cu adevărat de data aceasta.

Acest cerc nu întotdeauna este ușor de întrerupt și, cu atât mai puțin, de înțeles cauzele ce au dus la formarea respectivului cerc al „iubirii, speranței, fricii.”

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





Cunoaște și descoperă

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

- Cum ar trebui să acționeze victima în cazul dat?

- La cine ar putea să apeleze după ajutor?



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

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, 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 a procedat corect.

Într-o zi mi-am dat seama – pentru prima dată m-a lovit, venind foarte obosit de la lucru, iar în frigider nefiind 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 stăpânită 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 trecutul.

- Scopul agresorului este de a menține PUTEREA și CONTROLUL asupra victimei prin acțiuni violente. Evidențiază caracteristicile violenței în familie, prezente în această situație, răspunzând la întrebările exploziei stelare.



- Identifică fazele ciclului violenței prezente în acest caz. Exemplifică.



Aționează

- Vizionează filmul artistic „Culorile” și împărtășește-ți impresiile colegilor și profesorului.



Reține!

- 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 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.



Fii propriul observator

În comunitatea ta cum ar putea interveni prietenii/rudele/vecinii în caz de violență în familie?

LECTȚIA

32

PREVEDERILE LEGISLAȚIEI PRIVIND COMBATEREA VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI INTERVENȚIA ÎN CAZURILE DE VIOLENȚĂ

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

- ✓ a descrie modul de aplicare a prevederilor legislației privind cazurile de violență în familie;
- ✓ a enumera persoane și instituții la care poți apela în cazuri de abuz;
- ✓ a argumenta necesitatea aplicării prevederilor legale și de intervenție în cazurile de violență în familie.



Informează-te

Legea nr. 45 privind 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, menționează autoritățile și instituțiile abilitate** cu funcții de prevenire și combatere a violenței în familie, competențele acestora, **specifică 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:

- **Ordinul de restricție de urgență (ORU)** – măsură provizorie de protecție a victimei violenței în familie, aplicată de poliție, prin care are loc înlăturarea imediată a agresorului din locuința familiei și stabilirea unor interdicții prevăzute de lege în vederea prevenirii repetării/comiterii acțiunilor violente, asigurând astfel victimei și altor membri ai familiei siguranță în locuința lor.

Ordinul de restricție de urgență se eliberează pentru o perioadă de până la 10 zile și se pune îndată în aplicare.

- **Ordonanța de protecție (OP)** – asigură protecția victimelor violenței în familie. **Instanța de judecată emite, în 24 de ore de la primirea cererii, o ordonanță de protecție.** Persoanele care *pot depune cerere* privind comiterea actelor de violență în familie sunt:

- victima personal sau prin reprezentant;
- organul de poliție (subdiviziunea teritorială);
- organul de asistență socială;
- procurorul;
- autoritatea tutelară locală sau procurorul, în cazul protecției intereselor copilului sau a persoane incapabile.

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.



Cunoaște și descoperă

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

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

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

4. Ce rol joacă statul în prevenirea și intervenția în cazurile de violență în familie?



Gândește-te, exprimă-ți părerea și atitudinea

5. 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 apărut 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. că i-a răsfățat pe copii. 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”.

- Apreciază intervenția vecinului.

- Apreciază intervenția polițistului.

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

- Cum ai putea tu ajuta victima și copiii în acest caz?



Acționează

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



Reține!

- 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.
- 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.



Fii propriul observator

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

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

ANEXA 1

COMPORTAMENTE SĂNĂTOASE ȘI COMPORTAMENTE DE RISC ÎNTR-O RELAȚIE

O relație armonioasă este atunci când ambii parteneri

Comunică

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

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.

Au încredere

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

Sunt onești

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

Sunt egali

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

Se bucură de spațiul personal

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

O relație de risc începe atunci când doar unul dintre parteneri

Nu comunică

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

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.

Nu au încredere

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

Nu sunt onești

Unul sau ambii parteneri mint.

Tinde să-și asume controlul

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

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 ten-

O relație abuzivă începe atunci când cel puțin unul dintre parteneri

Comunică abuziv

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

Manifestă lipsă de respect, prin abuz

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

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.

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.

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.

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 celălalt, 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 ce nu este ok. Dacă întrețin relații sexuale, vorbesc despre posibilele consecințe împreună, cum ar fi sarcina, boli cu transmitere sexuală sau metode contraceptive.

dința să ignore prietenii, familia sau alte lucruri importante pentru ei.

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.
- (2¹) 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.

ANEXA 3

ABILITATEA DE A CERE ȘI A OFERI AJUTOR

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 unei persoane care nu este supusă violenței i s-a întâmplat să asiste la un episod de violență de orice fel, este important ca ea să nu tacă, să nu fie nepăsătoare, să nu gândească „*nu e 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 victima 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.

Dacă nu vorbește despre situația de abuz, o poate ajuta printr-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/ă să te ascult când alegi tu.
- Toți ne temem de ceva.
- Poți să scrii 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 și s-a întâmplat ceva. Vrei să vorbim despre asta?

B. Abilitatea de a cere ajutor

Ideea că a cere ajutorul cuiva te arată ca o persoană slabă este, din păcate, destul de răspândită. La vârsta adolescenței dorința de a părea matur și independent accentuează această convingere. Tendința de a ne descurca fără a ne împărtăși greutatea și emoțiile cu persoanele din preajmă, care țin la noi, poate crea distanță, neînțelegeri. 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 sunt sigure de sine și nicicum slabe și dependente. 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 în relații. 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 îi pot fi de folos în anumite situații 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).

Dezvoltarea capacității de a apela la ajutorul altor persoane presupune:

- conștientizarea faptului că este important să ceri ajutor atunci când ești într-o situație dificilă;
- depășirea emoțiilor de rușine, orgoliu sau jenă de a solicita suportul cuiva;
- conștientizarea faptului că fiecare om are ocazional nevoie de ajutor și acest lucru nu este condamabil;
- 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).

ANEXA 4

Resurse comunitare utile

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

- Poliția (**902**)
- Serviciul medical de urgență/Ambulanța (**903**)
- Autoritățile publice locale (primăria, asistența socială)
- Serviciul de asistență telefonică gratuită pentru victimele violenței în familie **Telefonul de Încredere 0 8008 8008** – număr gratuit de la toți operatorii de telefonie fixă și mobilă, disponibil 24h/7; oferă informare și orientare în cazurile de violență în familie, suport emoțional, consiliere psihologică, consultații juridice primare, asistență juridică, facilitează accesul la asistența necesară (psihologică, medicală, cazare).

imprinted

Se distribuie gratuit.