



Lynn Johnston

GHID ÎN CLĂDIREA UNEI RELAȚII DE CĂSNICIE SĂNĂTOASE



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

A fi părinte este atât o călătorie fascinantă, cât și una provocatoare. Este o binecuvântare să ai un copil pe care să-l iubești, să-l îngrijești și să-l încurajezi. Cu toate acestea, este o călătorie plină de încercări - uneori minunate, iar alteori chiar frustrante. Această broșură - alături de altele din această serie - e concepută pentru a te ghida în îngrijirea sănătoasă a unui copil care să ajungă să își atingă potențialul maxim.

Fiecare broșură conține informații de bază despre ce înseamnă abilități, aptitudini și capacități de creștere a copiilor. Vei găsi activități care te ajută să aplici fiecare strategie. Chiar dacă aceste broșuri conțin informații care te pot ajuta să îți îmbunătățești felul în care îți crești copiii, s-ar putea să nu răspundă la toate întrebările pe care le are un părinte despre un anumit subiect. De aceea, este recomandat ca fiecare părinte să se alătore altor părinți în această călătorie de o viață de învățare și modelare. A fi părinte e un proces de învățare pas cu pas.

Te invităm să citești toate broșurile noastre și să ni te alături într-unul dintre numeroasele noastre traininguri. Sperăm să parcurgem împreună, pas cu pas, drumul către o creștere eficientă a copiilor.



*Cu sinceritate,
Ruby M. Johnston
Președinte, Fondator al International
Leadership and Development Center, LAMb
International*

Broșurile Pas cu Pas sunt realizate de LAMB International, Canada și Centrul de Leadership și Dezvoltare, Ucraina.



LAMB International este o organizație creștină de învățare și instruire care are la bază Efeseni 4:12-17.

Scopul nostru este de a crește capacitatea acelor persoane care lucrează cu copiii și tinerii vulnerabili, defavorizați și orfani.

Focusul principal al lucrării noastre este de a instrui în domenii precum: Leadership, Traumă, Management și Protecția Copilului.

<http://lambinternational.org/>
lambinternational@gmail.com



ALIANȚA ROMÂNIA FĂRĂ ORFANI unește organizații nonguvernamentale, biserici, firme, persoane publice și private având un singur scop: **fiecare copil să beneficieze de dragostea, susținerea și siguranța apartenenței la o familie.**

Un copil care a experimentat traume, fie și doar cea a despărțirii de familie, are nevoie de o atenție aparte. Noi vrem să ajutăm la educarea și susținerea celor ce îi îngrijesc pe acești copii, în familie sau în tranziția către o familie, să o facă cât mai bine.

<https://www.romaniafaraorfani.ro/>
<https://www.facebook.com/AliantaRomaniaFaraOrfani>
<https://www.instagram.com/romaniafaraorfani/>

GHID ÎN CLĂDIREA UNEI RELAȚII DE CĂSNICIE SĂNĂTOASE

“Căsniciile sunt coborâte din rai” este o expresie foarte comună printre noi. Adevărata provocare a părinților stă în realitatea experimentării căsniciei aici, pe pământ. Cu o rată de succes de 50% în lumea vestică și doar 25% în alte țări, căsătoria a reușit să însemne ceva convenabil, care se poate rezolva ușor prin divorț, atunci când devine neconvenabil.

Nu știi niciun cuplu care, atunci când își recită jurămintele, să își planifice deja divorțul. Cei proaspăt căsătoriți, de obicei, se așteaptă ca mariajul lor să funcționeze pe deplin. Ei se așteaptă la o viață împreună plină de fericire, pentru totdeauna.

Adevărul este că mariajul tău va deveni din ce în ce mai bun, sau din ce în ce mai rău. A crede într-o căsnicie perfectă este o dorință iluzorie. O căsnicie bună necesită muncă, iar o căsnicie de calitate necesită muncă continuă.

Dar relațiile de căsătorie se distrug, chiar și cu un efort consecvent. De ce? Sunt multe răspunsuri complexe la această întrebare, însă este clar că multe căsătorii pot fi salvate, iar unele pot fi îmbunătățite, dacă soțul și soția înțeleg și sunt dispuși să implementeze elementele fundamentale ale unei căsnicii de succes. Obiectivul acestei broșuri este de a sublinia câteva din acele elemente fundamentale.

Următoarele câteva pagini din acest ghid conțin aceste principii fundamentale pentru o căsnicie împlinitoare:

- *conexiunea spirituală;*
- *angajamentul;*
- *comunicarea;*
- *înțelegerea personală și a celorlalți;*
- *stabilitatea financiară.*



CONEXIUNEA SPIRITUALĂ

Aceeași fundație biblică care a reușit să creeze căsnicii sănătoase în trecut reușește să clădească, chiar și astăzi, căsnicii împlinitoare de succes. Una din chei pentru o căsnicie profund împlinitoare este înțelegerea bazelor biblice pentru rolurile și responsabilitățile unui soț și ale unei soții. Este alegerea ta dacă l-ai implicat pe Dumnezeu în fundația căsătoriei tale, dar chiar și așa, Biblia are multe de spus în ceea ce privește dragostea.

Dragostea este principiul de bază al căsniciilor, dar dragostea singură nu va satisface dorința noastră pentru o căsnicie bună. Câteva caracteristici ale dragostei adevărate subliniate în Biblie sunt: răbdarea, bunătatea, a te bucura de adevăr, a proteja întotdeauna, încrederea, perseverența și speranța.

De obicei nu reușim să vedem nevoia de a învăța să iubim în căsniciile noastre. Mulți bărbați învață cum să se poarte competitiv, pentru câștig, sex și câștig financiar. La fel, multe femei au învățat comportamente legate de îngrijirea celuilalt. Dragostea sinceră, însă, este ceva ce necesită timp, pentru a o deprinde. Atunci când realizezi că iubirea este ceva ce ține de alegere, nu de emoție, vei înțelege că “dragostea pentru soț/ soție” nu e o datorie, ci mai degrabă o provocare continuă de a crește personal și o oportunitate de a avea parte de privilegiul căsniciei. O căsnicie împlinitoare și de succes nu este o destinație, ci o călătorie. Este un proces continuu care implică alegeri zilnice și evaluare personală, în care fiecare dintre noi alegem gradul de responsabilitate pe care vrem să îl acceptăm. Dacă ai un partener de viață, atunci ai privilegiul de a fi parte din călătoria căsniciei.

Dragostea este o alegere. Este o alegere a modului în care ne comportăm. O căsnicie biblică puternică ține de modul în care alegi să te porți. O alegere pe care ești liber să o faci. Să-ți iubești partenerul nu înseamnă o simplă emoție care apare în inimă. Iubirea implică dăruire. Ești dispus să faci alegerea și să accepți binecuvântările care vin împreună cu acea alegere?

1. Permiți iubirii tale să nu se termine niciodată?
2. Ești încrezător că sentimentele și ideile tale contează?
3. Ești conștient de rolul tău într-o căsnicie?
4. Ți-ai luat un angajament pentru modul în care vei alege lucrurile eficiente în căsnicia ta?



ANGAJAMENTUL

Căsnicia ar trebui să fie un angajament continuu. Această broșură este creată ca o unealtă care să întărească angajamentele cuplurilor. Pentru cei care sunt fericiți în căsniciile lor, pentru cuplurile care experimentează dificultăți și pentru cuplurile care se gândesc la căsătorie, această broșură are informațiile și uneltele pentru clădirea și menținerea unei căsnicii sănătoase și de succes.

O căsnicie dinamică nu este statică. Să crezi că poți atinge idealul sau ajunge la căsnicie perfectă și apoi sta acolo pentru restul vieții e o înțelegere greșită. Realitatea este că mariajul tău se îmbunătățește sau se înrăutățește.

Căsnicia este despre a face. Căsnicia nu este despre a încerca. A încerca este o expresie care implică eșec. Ori faci ceva, ori nu mai faci. Angajamentul pentru o căsnicie este despre a face ceva! Pentru a avea succes în căsătorie, trebuie să continuăm să facem lucruri care să crească și să hrănească relația.

Angajamentul înseamnă să-ți rezervi timpul, energia și răbdarea pentru a putea rezolva problemele, pentru a putea persevera atunci când este dificil. Cu toții am fost binecuvântați cu abilitatea de a alege. Câteodată reușim să facem un lucru care deranjează partenerul. Angajamentul înseamnă să reușești să treci peste acel lucru ofensator. Cum trecem peste nu este ceva ce am fost învățați în general. Învățăm astfel de lucruri de la părinții noștri sau de la oamenii care reprezintă modelul nostru de viață. De obicei, comportamentul nostru nu reușește să repare problema, ba chiar aduce mai multe probleme. De aceea, trebuie să găsim o modalitate diferită. Repetând aceeași modalitate de rezolvare a conflictului, va aduce același rezultat. Dacă vrei ceva diferit, fă ceva diferit. Dar acest lucru diferit trebuie să fie focusat pe “noi”, nu pe “eu”.

“Noi” este căsnicia ta, uniunea dintre un soț și o soție. “Eu”, pe de altă parte, înseamnă propriile tale dorințe. Căsnicia nu este despre mine: eu sunt important, dar noi suntem mai importanți, dacă vrei ca mariajul să supraviețuiască.

Autoevaluarea este un element critic în căsnicie. Este ceva greu de făcut. Evaluarea personală înseamnă a avea abilitatea de a-ți evalua alegerile, fără să te gândești la obiectivul tău, sau la viziunea ta.

Pentru a putea să te autoevaluezi, trebuie să fii capabil să privești în mod onest la acțiunile tale și să decizi dacă acele acțiuni contribuie sau nu la o căsnicie împlinitoare. Autoevaluarea este un proces continuu. Următoarele 7 întrebări furnizează o bază pentru discuțiile despre angajament. Stai împreună cu partenerul și vorbiți despre tine și apoi ascultă cuvintele partenerului. Discutați ce aveți în comun și înregistrați-vă planurile.

1. Cine ești?
2. Ce îți place și displace?
3. Ce dorești în viitor (10 ani)?
4. Ce ești dispus să faci pentru acest lucru?
5. Care este perspectiva ta cu privire la căsnicie?
6. Ce vrei de la o căsnicie?
7. Ce ești dispus să dăruiești pentru o căsnicie?



COMUNICAREA

Cuvintele sunt ca pasta de dinți, odată ce o scoți din tub, e imposibil să o pui înapoi. Biblia ne spune că odată ce cuvintele sunt scoase din gură, ele au puterea de a vindeca sau de a distruge. Există o vorbă veche care spune “gândește înainte să vorbești”.

Multe cupluri sunt conștiente de tensiunea pe care o are comunicarea, din când în când. Acestea sunt 9 probleme fundamentale ale comunicării care se află într-o căsnicie. Atunci când vă gândiți la acestea, gândiți-vă la voi înșivă, nu la partenerul vostru.

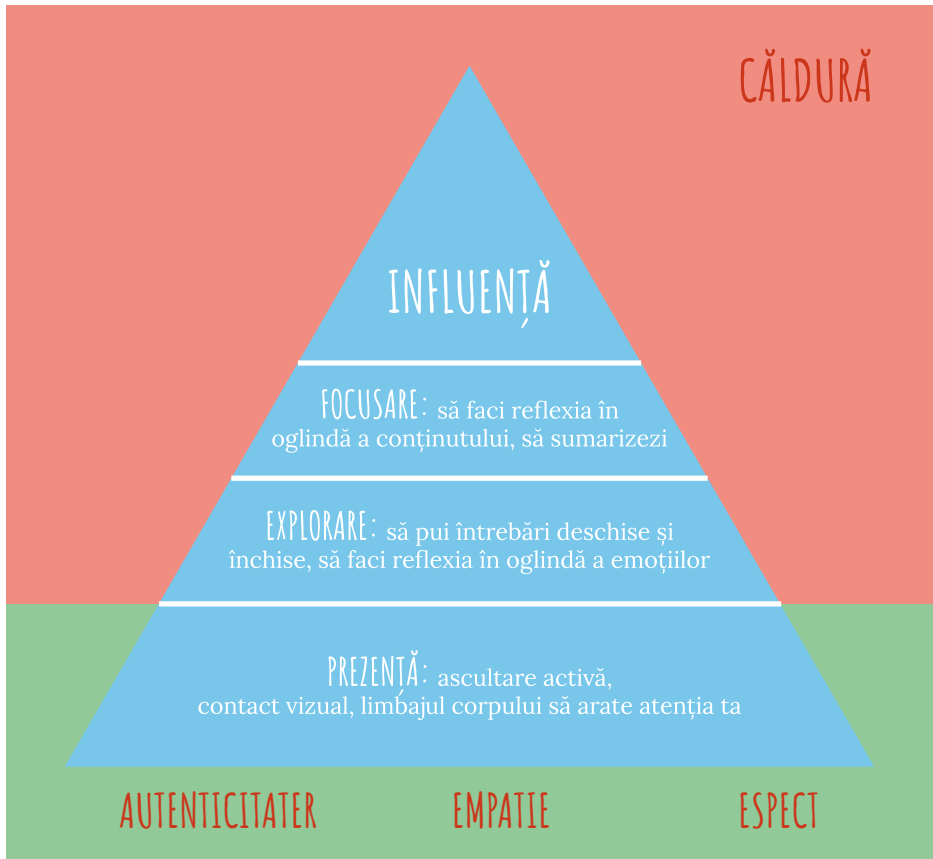
Fiecare dintre noi avem potențialul de a distruge comunicarea într-o căsnicie. Acestea sunt:

1. vorbitul înaintea gândirii;
2. nevoia de a corecta pe alții;
3. bârfă;
4. nevoia de a te plânge;
5. sâcâitul;
6. vorbitul mult;
7. fala;
8. cearta;
9. vorbe nesăbuite.

Modurile de comunicare pot fi diferite pentru femei și pentru bărbați. Bărbații vorbesc 12,500 de cuvinte pe zi, iar femeile 25,000 de cuvinte. Bineînțeles că acest lucru depinde de conjunctură. Dar ce observăm aici este o diferență. Nu înseamnă că diferența este una bună sau una rea. Comunicarea eficientă înseamnă, de obicei, ascultare, ascultare, ascultare. De obicei, persoanele ascultă doar câteva secunde înainte să găsească o oportunitate de a interveni cu propriile gânduri și idei, iar aceste gânduri sunt despre noi înșine.

Dacă vrem să îmbunătățim comunicarea, este nevoie ca ambii parteneri să răspundă cu căldură, alături de empatie și respect.

Consultați următoarea diagramă, Pași către o comunicare eficientă. Amintește-ți, dacă vrei să construiești o piramidă, trebuie să începi cu baza.





Piramida pentru o Comunicare Eficientă ne îndrumă către vârf, către o zonă numită Influență. Influența e unde are loc schimbul de informații, se discută despre interpretare și se agreează asupra cursului acțiunilor. Urmând acești pași, asigură-te că pentru fiecare dintre soți, părerea lui/ei a fost auzită, atunci când vine vorba de a împărtăși nevoile fiecăruia. Este nesăbuit să crezi ca poți construi o piramidă a comunicării solidă începând de la vârf spre bază. Fundația, baza piramidei, este locul de unde trebuie să înceapă munca. Totul începe cu ascultatul.

Pentru a consolida comunicarea în căsătoria ta, practică acest exercițiu împreună cu soțul/soția ta. Rezervă 20 de minute în care să stai alături de soția/soțul tău: unul din voi are 10 minute în care poate pune întrebări și asculta, în timp ce celălalt răspunde. După 10 minute, schimbați rolurile. Țineți minte, persoana care pune întrebările nu ar trebui să intervină, ci doar să pună întrebările și să asculte cu atenție. Aceasta e o activitate grozavă pe care o puteți face o dată pe săptămână și care ajută la consolidarea comunicării într-o relație.

ÎNȚELEAGÂNDU-NE PE NOI ÎNȘINE ȘI PE CEILALȚI

“Dacă ar face și el/ea ce aș vrea și eu”, “Mă enervezi așa de tare”, “Căsnicia noastră ar fi foarte fericită dacă ea/el ar...”. Acestea sunt câteva din exemplele pe care le auzim de la cupluri zi de zi. Puteți să vedeți că aceste exemple sunt direcționate către “cealaltă” persoană. Oamenii pot fi controlați de lucruri exterioare lor - de mită sau puterea de constrângere a unor factori externi. Acest lucru ar putea duce la concluzia neadevărată că îi putem constrânge pe alții să facă ce vrem noi și alții ne pot constrânge să facem ce vor ei. Din păcate sunt multe căsnicii nefericite unde partenerii folosesc foarte mult puterea de intimidare și manipulare pentru a obține ceea ce-și doresc.

Adevărul este că noi putem fi influențați de către ceilalți, dar nu și controlați. Noi alegem cum acționăm. În fiecare zi ne confruntăm cu multe alegeri. Multe din acestea pot fi dificile și pot avea un efect direct către ceilalți. Înțelegând că fiecare dintre noi suntem responsabili pentru propriile noastre decizii este un pas către direcția bună. Înțelegând că vina nu poate fi direcționată către trecut sau către altcineva, este un pas către responsabilitatea individuală. Noi suntem responsabili pentru propriile noastre vieți. Noi îi putem influența pe ceilalți și putem avea un impact pozitiv pentru copiii noștri, dar nu putem controla alte persoane.

Multe dintre dificultățile noastre din căsnicie pot fi urmărite până în copilărie, la modele de comportament pe care le-am învățat atunci. În timpul vieții noastre, unii din noi am învățat să fim responsabili și eficienți, iar alții mai puțin. Având în vedere că aceste lucruri se învață, atunci putem să ne dezvățăm de ele și să alegem lucrurile bune. Nu ajută să ne uităm în urmă și să dăm vina pe lucrurile făcute deja. Trebuie să ne uităm în față și să ne gândim cum să ne schimbăm.

Începe să preiei controlul comportamentului tău, creând afirmații personale care să te ajute în această direcție. Aceste afirmații ar trebui să înceapă cu: ”Eu sunt” și să conțină un context care să fie personal, pozitiv, la prezent, emoțional și imaginativ. Spre exemplu: ”Sunt entuziasmată de plimbarea noastră” sau ”Sunt foarte încântat de discuția noastră despre căsnicie.”



Singura persoană care te poate schimba ești tu. Începe prin a scrie 5 afirmații:

1. "Eu sunt....."
2. "Eu sunt....."
3. "Eu sunt....."
4. "Eu sunt....."
5. "Eu sunt....."

STABILITATE FINANCIARĂ

Stabilitatea financiară în căsnicia ta înseamnă să fii capabil să îți plătești facturile la sfârșitul lunii. Înseamnă să ai destule resurse, astfel încât să poți să te descurci în crize financiare. Înseamnă să nu te îngrijorezi de necesitățile de zi cu zi: hrană, adăpost, haine. Înseamnă să ai destule resurse pentru a putea să-ți urmărești necesitățile sociale, religioase și recreaționale.

Stabilitate financiară implică învățare. Implică comunicarea și conștientizarea. Nu înseamnă că nu putem să cheltuim bani. Nu înseamnă că nu putem să visăm sau să ne dorim diferite lucruri. Stabilitatea financiară implică înțelegerea că ambii parteneri sunt responsabili de alegerile pe care le fac. Aceste alegeri determină dacă suntem pe calea cea bună sau nu în rezolvarea problemelor financiare.

A pune întrebări e simplu, dar să fii tare în propriile decizii este un lucru greu. Când ești pus în postura de a face alegeri dificile faptul că rămâi ferm în ce ai decis ajută în păstrarea stabilității financiare.

Este necesar pentru cupluri să înțeleagă ce înseamnă stabilitatea financiară în toate aspectele vieții lor. Care este venitul tău? Care este planul tău pentru viitor? Evaluăți riscurile cumpărării unui anumit lucru. Aceste situații pot crea un stres în mariaj. Comunicarea și conștientizarea pot ajuta la stabilitatea financiară.

Stabilitatea financiară nu implică un cont uriaș la bancă și multe posesiuni. Înseamnă că avem o viziune și un plan pentru viitor și pentru ziua de azi. Înseamnă că lucrăm ca și cuplu la rezolvarea problemelor financiare.

O regulă de succes în modul de folosire al banilor este acela că putem cheltui 70% din venituri pe tot ce ține de traiul nostru. Din ceilalți 30%, 10% se îndreaptă spre datorii, 10% spre dăruire și 10% pentru economie. Această tehnică este numită principiul succesului financiar al celor 10-10-10.

Orice sistem ai folosi, e important să vorbești cu partenerul tău pentru a menține un echilibru cu privire la stabilitatea voastră financiară.



Următoarele întrebări pot fi luate în considerare atunci când discuți cu soțul/soția tău/ta:

1. *Avem un buget? Dacă nu, crează unul!*
2. *Cât economisim în fiecare lună?*
3. *Care sunt angajamentele noastre financiare pe termen lung?*
4. *Ne dorim să facem o achiziție pe viitor?*
5. *Discutăm, măcar o dată pe lună, despre prioritățile noastre financiare?*
6. *Cădem de acord pe aceleași idei cu privire la situația financiară din acest moment?*
7. *Care este planul nostru atunci când întâmpinăm dificultăți financiare?*

ÎMPREUNĂ PENTRU TOTDEAUNA

Toată lumea își începe viața de cuplu proaspăt căsătorit gândindu-se că vor avea o căsnicie de succes. Însă, din cauza societății, divorțul a devenit ceva normal și ceva acceptat într-un cuplu.

Căsnicia este o treabă grea. Nu lăsa pe nimeni să te păcălească, căsniciile de succes și fericite nu se întâmplă pur și simplu. Ele sunt rezultatul buneii comunicării, unei deschideri personale, înțelegerii, angajamentelor și determinării.

Uitându-ne înapoi în această broșură, vom realiza magnitudinea elementelor care se împletesc pentru a crea o căsnicie de succes. Fiecare dintre aceste subiecte sunt țesute în căsnicia ta ca un material deosebit și complicat. Atunci când un fir se deșiră, materialul se subțiază iar în final se rupe.

Dacă mariajul vostru este important, atunci trebuie să-ți aloți timp, energie și resurse, pentru a face lucrurile să meargă. Amânarea va duce doar la creșterea dificultății în a alege și la posibile dezastre. Dacă ai citit această broșură, este timpul să-ți implici partenerul. Programați-vă un timp împreună și discutați pe baza acestor întrebări. Acesta este punctul de start al unei călătorii frumoase. Un mariaj satisfăcător și de succes este o călătorie pe viață.



NOTIȚE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



arfo.ro | contact@arfo.ro