

Úkolový list 1 (brožurka Manželské večery, s. 68–70)

Zamyslete se, prosím, nad následujícími otázkami a zaškrtněte odpovídající políčka:

Vztah rodičů/nevlastních rodičů s vámi

otec nebo nevlastní otec

matka nebo nevlastní matka

Vaši rodiče nebo nevlastní rodiče

- vás jako dítě chválili?
- naplňovali vaše tělesné potřeby (potrava, oblečení, domov atd.)?
- dávali vám pocit bezpečí?
- uznávali vaši jedinečnost a povzbuzovali vás ve vašem vývoji?
- stanovili vám jasná pravidla/patříčné hranice?
- poskytovali vám rostoucí svobodu odpovídající vašemu věku?
- utěšovali vás, když jste byli rozrušeni?
- dávali vám dárky?
- zajímali se o váš život?
- chovali se ke všem dětem stejně?
- přiznali své chyby a omluvili se, když to bylo nutné?
- odpouštěli vám vaše chyby?
- měli realistická očekávání odpovídající vašemu věku?
- přijímali vaše přátele?
- pomáhali vám chovat se správně k sourozencům a vrstevníkům?
- stanovili jasná rodinná pravidla?
- vyžadovali kázeň důsledným férovým způsobem?
- trávili s vámi dostatek času (tj. hráli si s vámi, povídali si s vámi atd.)?
- projevovali vám fyzickou náklonnost (tj. chovali vás, líbali vás atd.)?

Vzájemný vztah vašich rodičů/nevlastních rodičů

ano někdy ne nevím

Vaši rodiče nebo nevlastní rodiče

- měli silný milostný vztah?
- projevovali zájem jeden o druhého?
- obvykle spolu žertovali a smáli se?
- trávili někdy čas jen sami spolu?
- projevovali jeden druhému fyzickou náklonnost?
- pomáhali jeden druhému s velkými i malými úkoly?
- povzbuzovali jeden druhého pochvalou a oceněním?
- prokazovali jeden druhému úctu?
- komunikovali čestně a přímo?
- naslouchali jeden druhému bez přerušování a kritizování?
- řešili účinně konflikty?
- omluvili se a odpustili si navzájem, když to bylo potřeba?
- měli jednotu v tom, jak nakládat s penězi?
- dávali si dárky?
- měli společné zájmy?
- projevovali ochotu se domluvit?
- byli si věrní?

Když jste dokončili cvičení, proberte, prosím, spolu následující otázky:

- Za co ze svého dětství můžete být vděční?
- Měli jste v dětství nějaké nenaplněné potřeby?
- Uvědomujete si, že nepříznivě ovlivňují vaše manželství?
- Uvědomujete si oblasti, kde byl příklad vašich rodičů přínosem pro vaše manželství/rodinný život?
- Uvědomujete si oblasti, kde naopak následování příkladu rodičů nepříznivě ovlivnilo vaše manželství/rodinný život?

Úkolový list 2

Cvičení: Rozpoznejte své odlišnosti

(brožurka Příprava na manželství, s. 20–21)

- U každé oblasti označte, čemu dává přednost váš snoubenec/vaše snoubenka a čemu vy (na čáře označte iniciály svých jmen, ke kterému názoru se kdo z vás více přiklání).

PENÍZE	<i>Utrácet</i>	VS	<i>Šetřit</i>
DOVOLENÁ	<i>Dobrodružství</i>	VS	<i>Odpočinek</i>
LIDÉ	<i>Trávit čas s lidmi</i>	VS	<i>Trávit čas sám</i>
SPÁNEK	<i>Chodit spát pozdě</i>	VS	<i>Vstávat brzy</i>
POŘÁDEK	<i>Vše mít v pořádku a pod kontrolou</i>	VS	<i>Být „v pohodě“ a pořádek neřešit</i>
NESHODY	<i>Do krve se pohádat</i>	VS	<i>Za každou cenu udržet mír</i>
TELEVIZE	<i>Mít stále zapnutou</i>	VS	<i>Vyhodit ji</i>
ODPOČINEK	<i>Někam si vyrazit</i>	VS	<i>Zůstat doma</i>
DOCHVILNOST	<i>Chodit s předstihem, včas</i>	VS	<i>Chodit na poslední chvíli, pozdě</i>
PLÁNOVÁNÍ	<i>Plánovat a dodržovat naplánované</i>	VS	<i>Neplánovat, nějak to vyplyne</i>
ORGANIZACE	<i>Systematičnost</i>	VS	<i>Chaotičnost</i>
ROZHODOVÁNÍ	<i>Spontánní</i>	VS	<i>Opatrné</i>
PŘÍBUZNÍ	<i>Časté kontakty</i>	VS	<i>Řídké kontakty</i>
PŘÁTELE	<i>Mnoho</i>	VS	<i>Pár dobrých přátel</i>
MLUVENÍ	<i>Mnohomluvnost</i>	VS	<i>Mlčenlivost</i>
ZMĚNY	<i>Změnu vítám</i>	VS	<i>Nemám rád změny</i>