

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/patřičné 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?