

ПРВЕ ГОДИНЕ ЗАЈЕДНИЧКОГ ЖИВОТА

ПЕРИОД УСАГЛАШАВАЊА

ВОДИЧ ЗА
ПАРОВЕ



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2020. годину: „Ментално здравље породице - *Подршка од самог почетка*“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:
www.festivalmentalnogzdravlja.rs

Ауторка: Јелена Бранковић, психолошкиња



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

Прве године брака или заједничког живота представљају период међусобног прилагођавања. Када се двоје људи одлучи на брак или заједнички живот они формирају потпуно нову заједницу. У њу они улазе уносећи своја уверења, навике, вредности, очекивања како брак или заједнички живот треба да изгледају и како се блискост и љубав препознају и исказују.

Стога је задатак који стоји пред њима да од два "ја" направе "ми" кроз међусобну посвећеност новој заједници и изградњи новог начина живота. То од партнера¹ захтева преобликовање разних веровања и очекивања стављајући их тако у један процес сталног међусобног уигравања и прилагођавања.



1 У тексту брошуре термини који су написани у мушком граматичком роду, подразумевају и женски род лица на који се односе и обрнуто.

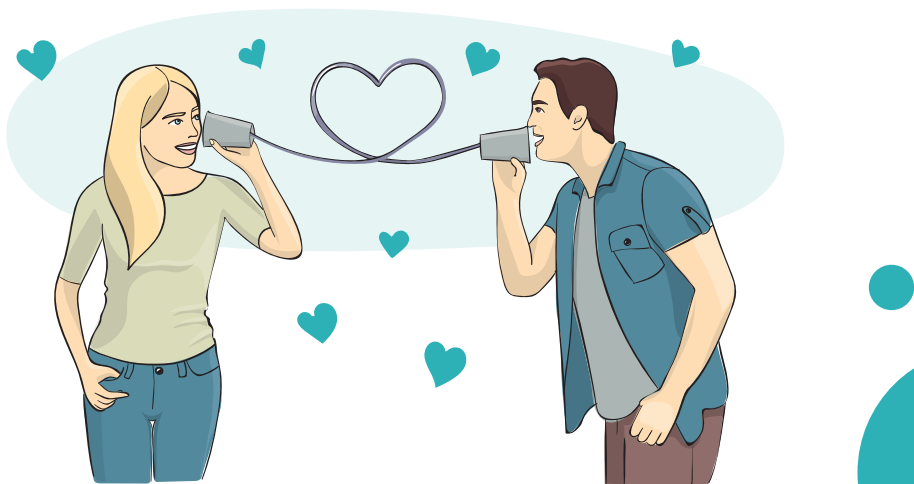
Иако је партнерски однос интимна релација, она ипак захтева адаптацију и међусобно улагање у изградњу односа. Тај процес грађења подразумева развој одређених вештина.

Искористите овај период усаглашавања како бисте овладали вештинама које представљају темељ квалитетног партнерског односа.

РАЗВИЈАЈТЕ ВЕШТИНУ КОМУНИКАЦИЈЕ – учите да конструктивно разговарате

Развијајте међусобну комуникацију чији су циљеви блискост и разумевање, без обзира која је тема у питању. Трудите се да увек јасно, директно и отворено изразите свој став, мишљење, жељу, потребу или осећање. Истовремено, нека ваше изражавање увек буде праћено и уважавањем партнеровог става и гледишта.

За квалитетну комуникацију подједнако је важно и да активно слушате. Учите да саслушате пажљиво шта вам партнер саопштава и поручује. Застаните и посветите пажњу. Одуприте се потреби да унапред придајете значење партнеровим речима и предвиђате шта је „хтео да каже“. Приђите партнеровој причи са аутентичном радозналости и жељом да сазнате што више о њему и начину на који размишља. Избегните подразумевања и поставите му питање када год вам се чини да га не разумете довољно.



РАЗВИЈАЈТЕ ВЕШТИНУ УПРАВЉАЊА КОНФЛИКТИМА – учите како да конструктивно изађете из конфликта и решавате проблеме

Покушајте да постојање сукоба у вашем односу разумете као разлику у жељама, мишљењима или потребама, пре него као суштинску разлику у вашим личностима или непремостиви јаз у функционисању.

Учите да, чим осетите претећу нарастајућу тензију конфликта (код себе или код партнера), именујете оно око чега неслагање постоји. То ће вам обезбедити заједничку почетну тачку гледишта и омогућити да градите став „ми против проблема“ уместо „једно против другог“.

Затим вежбајте да решавате конфликте тако што ћете разматрати мноштво опција и трагати за оном која најбоље задовољава и једну и другу потребу.

Учите да у том процесу уважавате све могућности и да заједнички долазите до најкреативнијег начина који ћете затим испробати.

Постарајте се да од самог почетка на конфликте гледате као на прилику за унапређење вашег односа и шансу за промену квалитета вашег живота. Чак и ако одмах не пронађете идеално решење развијајте способност да конфликт неко време оставите по страни и вратите се његовом решавању када будете осећали да је атмосфера смиренија, а ви спремнији на договоре.



РАЗВИЈАЈТЕ ЗАЈЕДНИЧКЕ ЦИЉЕВЕ – учите да ствари сагледавате из перспективе заједништва

Настојте да темама као што су финансије, слободно време, кућни послови... приступате из позиције заједништва.

Навикавајте се да негујете концепте „наш новац, наши трошкови, наше време, наш стан или наше обавезе по кући...“. Такав приступ може бити од помоћи у трагању за добрим балансом.

Директно и отворено говорите о својим приходима или дуговима из претходног периода живота. Креирајте заједничку листу расхода и учите да према заједничким финансијским циљевима управљате финансијама. Разговарајте о значењу које новац има за вас и покушајте да уважавајући обе перспективе правите планове штедње.

Комуницирајте о томе колико времена је свакоме од вас потребно за себе, за своје пријатеље и за заједничке активности. Најбољи баланс пронаћи ћете кроз отворен дијалог о потребама и низ покушаја да нађете међусобну равнотежу између индивидуалности и заједништва.

Избегните замку подразумевања како кућни послови треба да се поделе и будите отворени да трагате за опцијама које ће уважити личне склоности и преференције сваког од партнера.

РАЗВИЈАЈТЕ ОНО ШТО СУ ЗА ВАС ДОБРЕ РЕЛАЦИЈЕ СА ПОРОДИЦАМА ИЗ КОЈИХ ПОТИЧЕТЕ – учите како да, као пар, редефинишете односе са породицама порекла

Свако од вас дошао је из породице са различитом историјом, правилима и атмосфером. Потрудите се да од почетка заједничког живота отворено говорите о начину на који видите односе са својом породицом као и породицу свог партнера и односе са њима. Одуприте се потреби да их поредите и увек користите прилику да покажете прихватање и захвалност за позитивне ствари.

Дефинишите колико је вама двома пријатно да породице буду укључене у ваше слободно време, планове или одлуке. Ревидирајте ову слику с времена на време процењујући да ли осећате да су породице порекла превише дистанциране или преукључене у ваш партнерски живот.

РАЗВИЈАЈТЕ БРИГУ О ПОТРЕБАМА ПАРТНЕРА – учите како да ослушкујете емоционалне потребе свог партнера, излазите им у сусрет и сигнализирате оно што је вама потребно

Емоционални и сексуални аспект односа захтевају танано уигравање током првих година заједничког живота.

Посветите се препознавању суптилних начина на који ваш партнер показује осећања (као што су туга, љутња или страх). Учите како тражи или показује блискост, али будите и ви добар и стрпљив учитељ за њега. Дозволите да те разлике могу бити обогаћујуће за ваш однос и заједно тражите јединствену формулу карактеристичну само за вас, која ће водити доживљају задовољства односом.

Уважите осећања свог партнера - када доносите неку одлуку увек прво са њим поразговарајте о томе како се осећа и какве ставове има по том питању.

Заједно истражујте сексуалност и будите спремни да искрено говорите о потребама у овом аспекту односа, поштујући партнерова очекивања.

ПЛАНИРАЈТЕ БУДУЋЕ КОРАКЕ И УЛОГЕ – учите како да заједнички гледате у будућност и међусобно се подржавате

Усаглашавајте се и око тога како видите будућност ваше везе, у ком правцу бисте волели да се она развија. Не устручавајте се да заједно маштате, а онда измаштано претачете у планове.

Све вештине којима овладате у првим годинама заједничког живота чиниће основ за даљи ваш индивидуални развој и развој вас као пара.

Постаће и важан оквир развоју савеза за квалитетну бригу о детету једнога дана када постанете родитељи. Учиниће да и у тим важним улогама квалитетније функционишете као тим на драгоценом животном задатку.



Нека прве године заједничког живота, као период усаглашавања буду прилика да овладате вештинама које представљају темељ квалитетног партнерског односа.

Штампа:

Futura, Novi Sad

Дизајн и илустрација:

Futura, Novi Sad

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

316.36(036)

БРАНКОВИЋ, Јелена

Прве године заједничког живота : период усаглашавања : водич за парове / [Јелена Бранковић ; илустрације: Јелена Обрадовић]. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2020 (Нови Сад : Фатура). - [4] стр. : илуст. ; 21 cm

Кор. насл. - Тираж 6.000

а) Брак и породица -- Приручници

COBISS.SR-ID 27035401