



IO1 Training Materials

RELAȚII

Cuprins

OBIECTIVE	1
1. Descriere generală a relațiilor	3
1.1. Context. Descriere/definiție a relațiilor	3
1.2. Impactul dovedit al relațiilor asupra sarcinii/mamei/copilului	Error! Bookmark not defined.
1.3. Sursa comportamentului negativ – cum se formează comportamentul în general	5
2. Principalele cercetări/studii privitoare la relații	10
2.1. Concluzii despre aspectele negative ale comportamentelor viitorilor părinți legate de relații și impactul asupra sănătății copiilor	10
2.2. Concluzii despre comportamentele pozitive legate de relații și impactul asupra sănătății copiilor	12
3. Recomandări (OMS) Exemple bazate pe dovezi / see document	16
4. Cum se poate schimba comportamentul – rolul profesioniștilor	16
5. Educație pentru viitorii părinți pentru un stil de viață sănătos vizând relațiile și în general – rolul programelor educaționale, rolul comunității, al școlii. Cum poate fi răspândită informația	17
6. Bibliografie	Error! Bookmark not defined.



OBIECTIVE

La finalul modulului, participanții vor fi capabili să:

- Înțelege cum se formează relațiile și cum să deosebească relațiile sănătoase de cele nesănătoase
- Cunoască în ce mod relațiile parentale afectează dezvoltarea fizică și psiho-emoțională a copilului
- Cunoască ce activități ale părintelui contribuie la formarea unui copil sănătos
- Cunoască consecințele relațiilor parentale negative și conflictuale
- Cunoască faptul că, în caz că apar probleme, poate fi acordat ajutor specializat



1. Descriere generală a relațiilor

1.1. Context. Descriere/definiție a relațiilor

Relația între doi oameni este modul în care ei simt și se comportă unul față de celălalt. O relație de cuplu se poate schimba și poate evolua în timp.

Copilul începe să învețe despre relații și comunicare, de la oamenii din jurul său, de la o vârstă fragedă. Mai târziu în viață, aducem în parteneriatele noastre, fără să știm, comportamentele și stereotipurile care existau în familiile noastre. Experiențele noastre din copilărie pot fi foarte diferite. Fiecare poate avea propriile idei despre cum ar trebui să arate o relație. Uneori aceste percepții pot fi foarte diferite și atunci încep problemele.

Deci, cum înțelegi ce este bine sau rău? Indicatorul cheie este bunăstarea ta emoțională. Într-o relație sănătoasă, ambii parteneri se simt fericiți și bucură, stima de sine crește, simt sprijin reciproc unul față de celălalt, își dezvoltă și își îmbunătățesc personalitatea.

Caracteristici cheie ale unui parteneriat sănătos



**Respect**

Respectul este cheia unei relații sănătoase. Apreciați-vă reciproc opiniile, sentimentele și nevoile.

Ești tu însuși

Oferiți-vă reciproc libertatea de a fi voi înșivă și de a fi iubiți pentru cine sunteți.

Onestitate

Sunteți sinceri unul cu celălalt, dar puteți păstra în continuare unele lucruri private. Cuplurile care sunt sincere unul cu celălalt se simt mai confortabil să vorbească despre anumite chestiuni relaționale, inclusiv probleme și preocupări.

Comunicare

Vorbiți deschis despre probleme și ascultați-vă unul pe celălalt. Respectați-vă reciproc opiniile. Ascultați-vă reciproc când vă stresează ceva și trebuie să vorbiți despre acel lucru. Alocați-vă timp pentru a vorbi unul cu celălalt fără întreruperi. Nu vă bazați pe cealaltă persoană pentru a ghici ce se întâmplă sau cum vă simțiți.

A te simți în siguranță

A te simți în siguranță emoțional și fizic este esențial. Ar trebui să vă simțiți încrezător că iubitul sau iubita dvs. nu ar încerca să vă rănească sentimentele sau corpul.

Încredere

Încrederea se manifestă atunci când te poți baza pe cineva. Credeți ce are de spus partenerul dvs. și nu simțiți nevoia să vă „demonstrați” reciproc credibilitatea.

Egalitate

Luați decizii împreună și vă mențineți reciproc la aceleași standarde. Tu și partenerul tău aveți aceeași putere de decizie cu privire la chestiunile majore din cadrul relației. Toți partenerii au acces la resursele de care au nevoie.

Practicarea consensului

Vorbiți deschis unul cu altul despre alegerile sexuale și reproductive. Toți partenerii acceptă întotdeauna de bună voie activitatea sexuală și pot discuta în siguranță cu ce se simt și cu ce nu se simt confortabil.

Dacă un cuplu se gândește să aibă un copil, ar trebui să se țină cont de faptul că noi aspecte ale relației se vor dezvălui, nu numai după nașterea copilului, ci începând cu concepția.

Este foarte indicat să vă interesați înainte de concepție cu privire la schimbările pe care le va aduce sarcina. Este important pentru un bărbat să știe cum afectează sarcina starea emoțională a unei femei pentru a putea înțelege și oferi sprijin. Din cauza modificărilor hormonale, în timpul sarcinii o femeie poate avea emoții foarte puternice, atât pozitive, cât și negative, care se pot schimba rapid. În astfel de momente, este foarte important ca bărbatul să poată tolera aceste emoții și schimbări de dispoziție și să nu fie supărat sau să dea vina pe ea.

Un bărbat poate simți, de asemenea, o varietate de emoții - de la bucurie, mândrie, disponibilitatea de a avea grijă, până la confuzie, nedumerire, îndoială și teamă. Cea mai bună soluție în astfel de cazuri este comunicarea deschisă. Ambii pot vorbi unul altuia despre emoțiile, dorințele, visele și fanteziile lor despre copil, despre creșterea acestuia și multe altele.



Femeile sunt deseori îngrijorate de schimbările pe care le va suferi corpul lor și de faptul că, prin urmare, este posibil să nu mai pară atrăgătoare. Bărbaților le este frică să nu fie „uitați” pentru că accentul va fi pus pe femeie și pe copilul nenăscut. Despre toate acestea se poate vorbi înainte de sarcina propriu-zisă.

Nu numai conversațiile între ei, ci și discuțiile cu prietenii care au deja experiență în sarcină, precum și umorul sănătos pot reduce uneori anxietatea.

1.2. Impactul dovedit al relațiilor asupra sănătății sarcinii/mamei/copilului

Calitatea relației de cuplu este foarte importantă în momentul în care se are în vedere mărirea familiei. Este important pentru amândoi să înțeleagă și să vorbească despre motivul pentru care fiecare dintre ei își dorește un copil. Gânduri și opinii diferite despre sexul copilului, educația acestuia și alte probleme conexe ar trebui discutate înainte de concepție. Apoi va fi timpul să se concentreze asupra chestiunii principale - formarea unui copil sănătos, care va continua pentru toate cele 9 luni.

Pe cât posibil, mama ar trebui să petreacă sarcina cu bună dispoziție, calm, bucurie, inspirată și îndrăgostită, astfel încât hormonii fericirii să circule în sânge și corpul copilului să se dezvolte armonios. Apoi, creierul se va dezvolta bine, iar mai târziu copilul său va fi inteligent, atent, sănătos, activ, echilibrat, sociabil, răbdător, rezilient psihologic, grijuliu și fericit! Emoțiile pozitive ale mamei sunt un material excelent pentru o bază solidă a sănătății, intelectului și talentelor acestui viitor copil!

Dr. Thomas Verni, unul dintre fondatorii psihologiei prenatale, explică faptul că dragostea sa este scutul copilului său împotriva dificultăților vieții.

Așa vă pregătiți copilul pentru a reuși în viață, pentru a face față provocărilor dinamismului, optimismului și speranței.

În timpul sarcinii, viața armonioasă pe care o trăiți în cuplu neutralizează chiar și aspectele negative ale moștenirii voastre genetice, promovând și îmbunătățind părțile sale pozitive.

Studiile demonstrează importanța calității relației partenariale ca predictor al suferinței emoționale materne la începutul sarcinii. Depresia perinatală este un fenomen clinic bine cunoscut și destul de des este legată de calitatea relației.

Nemulțumirea față de partener este un predictor important al suferinței emoționale materne în timpul sarcinii, dar o relație bună poate avea un efect protector împotriva unor factori de stres. Astfel, se poate concluziona, de asemenea, că femeile care au o relație bună și apropiată cu partenerii lor sunt capabile să tolereze o anumită cantitate de stres fără consecințe.

Sănătatea mentală a mamei este importantă atât pentru ea, cât și pentru sănătatea fizică și psihologică a copiilor ei și pentru bunăstarea familiei. Studiile științifice au arătat o legătură între starea emoțională a mamei în timpul sarcinii, desfășurarea procesului nașterii și sănătatea copilului.



Relațiile sănătoase și abilitățile de comunicare sunt vitale pentru a crește o familie. Pentru cuplurile care se bucură de abilități de comunicare, părințitul va fi cea mai bună și mai plăcută experiență din viața lor. Nivelurile ridicate de comunicare pozitivă vor conduce la sănătatea mentală a cuplurilor și a copiilor lor, iar relația bună a cuplului poate avea un efect protector împotriva factorilor de stres, inclusiv anxietatea sarcinii.

Bazele competențelor socio-emoționale și, în special, a capacităților de reglare a afectului și a stresului se pun la începutul vieții. Ele sunt învățate în primul rând în contextul interacțiunii părinte-bebeluș / copil, cu posibile efecte de lungă durată în ceea ce privește reglarea stresului în relațiile viitoare precum și legat de sănătatea mentală pe durata vieții.

Comunicarea pozitivă a cuplului va duce la sănătatea mentală a cuplului și a copiilor lor, iar relația bună a cuplului poate avea un efect protector împotriva factorilor de stres, inclusiv a anxietății sarcinii. Cele mai recente studii arată că sprijinul prenatal al partenerului este important în timpul sarcinii și poate îmbunătăți sau înrăutăți urmările sarcinii.

Importanța unei relații de parteneriat bune, care constă atât în sprijin emoțional, cât și practic, ar trebui adusă în atenția tuturor cuplurilor care așteaptă un copil.

Atitudinile părinților față de sarcină, sau mai bine zis față de copilul ce urmează să se nască, pot influența foarte mult scenariul de viață al copilului și dezvoltarea personalității sale. Dacă un copil intră în lume așa cum se dorește și e de așteptat, va crește în siguranță și încrezător în sine și în locul său în viață. În caz contrar, el poate fi nesigur și poate avea un nivel scăzut de stimă de sine.

Emoțiile pe care le simte o femeie în timpul sarcinii afectează, de asemenea, în mod direct bebelușul. Mama și copilul au un sistem circulator unificat și compoziția hormonilor din acesta se schimbă în funcție de emoțiile mamei. Din punct de vedere științific, bunăstarea umană poate fi explicată ca rezultat al activității creierului, care este ajutat de acțiunea corectă și echilibrată a hormonilor. Efectul mai multor hormoni asupra stării de bine a omului a fost dovedit științific, astfel încât unii dintre ei au dobândit rangul de hormoni ai fericirii. Starea de bine este afectată de hormoni precum dopamina, adrenalina, melatonina, oxitocina și endorfinele. Hormonii au, în general, un efect semnificativ asupra diferitelor procese importante pentru sănătate și dezvoltare, precum creșterea, metabolismul, reproducerea și emoțiile.

Dacă mama are parte de mult stres în timpul sarcinii, se eliberează așa-numitul hormon al stresului - cortizolul. Dacă acest lucru se întâmplă des și perioade îndelungate, poate afecta negativ sistemul nervos al copilului și dezvoltarea acestuia în general.

Mama și copilul sunt percepute ca o diadă în timpul sarcinii și tot ceea ce i se întâmplă mamei afectează și copilul. De aceea este foarte important ca relația de cuplu să fie ordonată, pașnică și de susținere. În caz de probleme relaționale, se recomandă solicitarea de ajutor și sprijin de la specialiști.

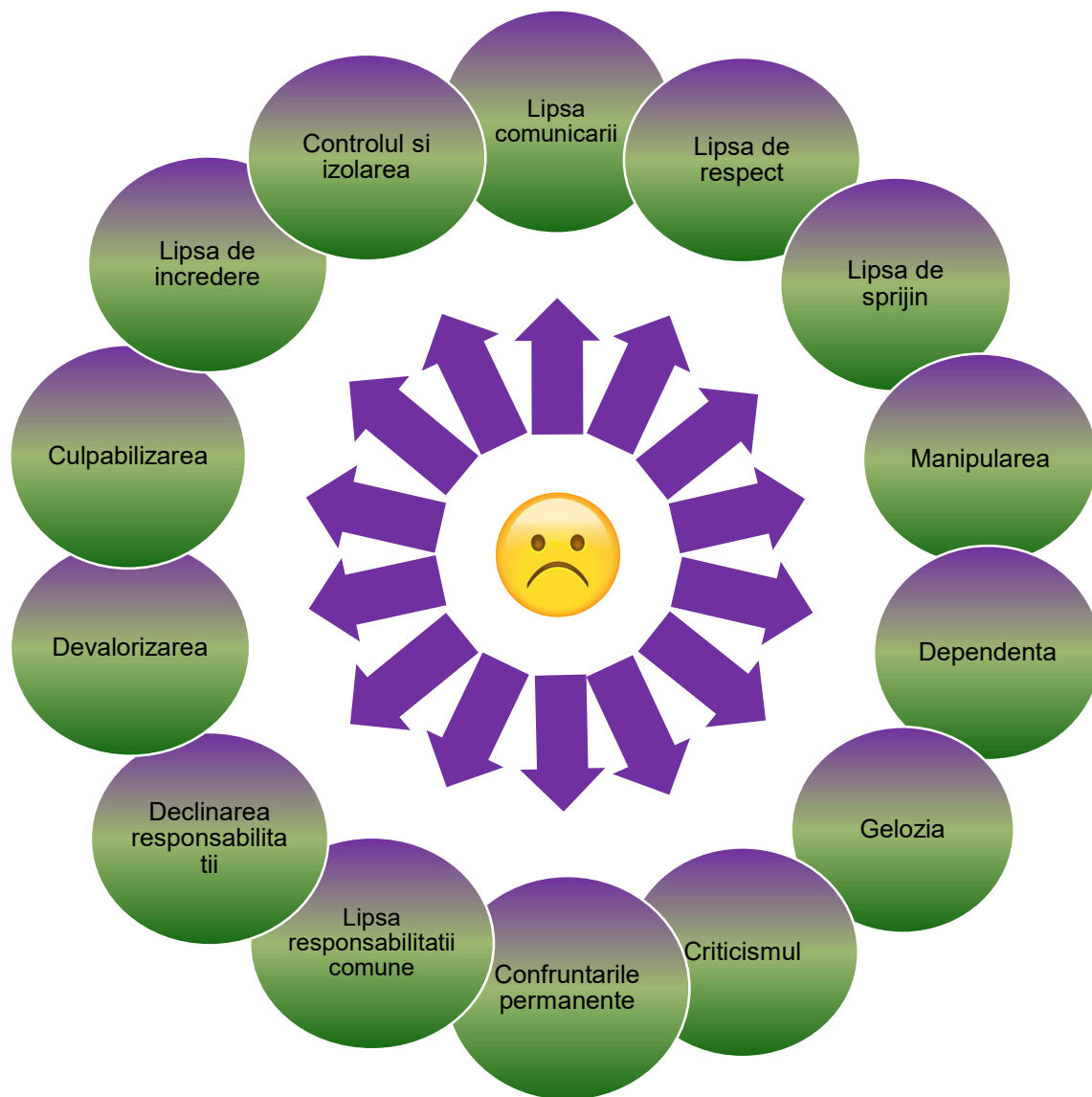
1.3. Sursa comportamentului negativ – cum ia naștere comportamentul, în general

După cum s-a menționat mai devreme, dobândim experiență relațională în familie. Deci, modul în care ne construim relația ar fi similar, dar îl putem schimba și în mod deliberat.



Cum să înțelegem că suntem într-o relație nesănătoasă? Principalul indicator va fi bunăstarea noastră. Dacă o relație nu aduce bucurie și fericire, ci, dimpotrivă, ne face să simțim resentimente și vinovăție, anxietate, depresie și nesiguranță, chiar frică, atunci e limpede că trebuie să suspectezi că ceva nu este în regulă.

Caracteristici cheie ale unui parteneriat nesănătos



Principalele reguli ale relațiilor disfuncționale sunt cu trei „nu”: nu vorbi, nu simți și nu avea încredere.

Relațiile disfuncționale se referă la „posedarea” emoțională a unei alte persoane de către alta.



Lipsa comunicării

Nu pot vorbi despre subiecte dificile. Există o mulțime de neînțelegeri care nu ajung să fie rezolvate niciodată. Angajarea în argumente versus discuții.

Lipsa de respect

Lipsa de respect include insulte, încălcarea limitelor și interogarea și criticarea constantă a alegerilor și deciziilor celorlalte persoane.

Lipsa sprijinului

Nu simți sprijinul partenerului pentru obiectivele, interesele, dorințele și nevoile tale.

Manipularea

Când cineva încearcă să-ți controleze deciziile, acțiunile sau emoțiile. Manipularea este adesea greu de observat, deoarece poate fi exprimată în moduri subtile sau pasiv-agresive. Știi că ești manipulat dacă cineva încearcă să te convingă să faci lucruri pe care nu te simți confortabil să le faci, te ignoră până când obține ce vrea sau încearcă să îți influențeze sentimentele.

Manipularea poate lua mai multe forme, incluzând: jocuri ale minții, convingerea unui partener să-și ignore dorințele / nevoile și ceea ce vrea, utilizarea vinovăției pentru a-i manipula pe ceilalți.

Dependența

Fiecare persoană merită un anumit nivel de independență. Dacă cineva este dependent de cineva din punct de vedere financiar, emoțional sau psihologic, acest lucru ar putea indica o relație nesănătoasă.

Gelozia

Gelozia devine nesănătoasă atunci când este constantă sau excesivă și când devine o modalitate prin care un partener îl posedă pe celălalt.

Criticismul

Folosirea criticilor pentru a desființa cealaltă persoană ar putea fi o formă de abuz emoțional.

Confruntările constante

Cu toate că în toate relațiile vom găsi unele conflicte, dacă te afli în mod constant într-o confruntare, acest lucru ar putea fi un semn rău. Nu ar trebui să te simți combativ atunci când ești cu partenerul, familia sau prietenii.

Lipsa responsabilității comune

Unul dintre parteneri trăiește ca și cum grija pentru locuința comună, finanțele și hrana comună nu i s-ar aplica.

Neasumarea responsabilității



Când unele persoane inventează în mod repetat scuze pentru comportamentul lor nesănătos. S-ar putea să te învinovățească pe tine sau pe alți oameni pentru propriile lor acțiuni. Adesea, aceasta include scuzele inventate generate de consumul de alcool sau de droguri, probleme de sănătate mintală sau experiențe anterioare (cum ar fi un fost soț adulter sau părinții divorțați).

Devalorizarea

Când cineva face și spune lucruri pentru a te face să te simți prost. Aceasta include insulte, comentarii necuviincioase despre persoanele apropiate ție sau critica la adresa ta. Este, de asemenea, devalorizant când cineva face glume pe seama ta într-un mod care te face să te simți prost, chiar dacă totul este prezentat ca o glumă. În timp, acest lucru te poate face să-ți pierzi încrederea în tine sau în abilitățile tale.

Culpabilizarea

Când cineva te face să te simți responsabil pentru acțiunile sale sau te face să simți că este treaba ta să-l menții fericit. S-ar putea să te învinovățească pentru lucruri pe care nu le poți controla și să te facă să te simți prost pentru ele. Aceasta include amenințarea de a se răni pe ei înșiși sau pe ceilalți, dacă nu faci ceea ce spun ei sau nu rămâi cu ei. De asemenea, s-ar putea să te preseze să faci ceva cu care nu te simți confortabil, susținând că este important pentru ei sau că faptul că nu o faci le va răni sentimentele.

Lipsa încrederii

Nu poți să fii sigur că partenerul tău îți spune adevărul și nu poți avea încredere în promisiunile lui.

Controlul și izolarea

Comportamentul include controlul a ceea ce văd și fac ceilalți și pe unde se duc. Alte exemple includ solicitarea parolelor social media, verificarea mesajelor text și utilizarea intimidării sau a constrângerii pentru a obține ceea ce doresc. Abuzul emoțional, verbal și fizic este, de asemenea, o formă de control.

Când cineva te ține departe de prieteni, familie sau alte persoane. Acest comportament începe adesea încet-încet, cu cineva care vă cere să petreceți mai mult timp doar cu el, dar ulterior poate escalada până la cererea de a nu vă întâlni cu anumite persoane. Adesea, această persoană îți va cere să alegi între ea și prietenii tăi, va insista să-ți petreci tot timpul cu ea sau te va face să pui la îndoială propria judecată cu privire la prieteni și familie. Dacă trăiți în izolare, s-ar putea să simțiți că deveniți dependentă de partenerul dvs. pentru dragoste, bani sau acceptare.

Dacă observați oricare dintre aceste semne într-o relație sau un partener vorbește despre asta, merită să ne amintim că „toți venim din copilăria noastră”, dar ca adult trebuie să începeți să vă asumați responsabilitatea pentru propria viață. Aceasta înseamnă că putem schimba obiceiurile comportamentale nedorite.

Nu trebuie să dai vina pe partenerul tău, pe tine însăși sau pe părinți dacă lucrurile nu merg ca pe roate. Cea mai bună soluție este ca amândoi să vorbiți despre toate împreună și să vă gândiți la ce



puteți schimba în comportamentul vostru. Dacă este necesar, este posibil să solicitați ajutorul specialiștilor (consilieri de cuplu, terapeuți de familie etc.).

Când te gândești să ai un copil, este foarte important să existe stabilitate, pace și armonie în relația ta.

2. Principalele cercetări/studii cu privire la relații.

2.1. Concluzii despre aspectele negative ale comportamentelor viitorilor părinți legate de relații și impactul asupra sănătății copiilor

Există multe studii care examinează relația dintre starea emoțională și sănătatea mentală a mamei în timpul sarcinii, care la rândul său este legată în mare măsură de relația de cuplu, și calitatea nașterii și sănătatea mentală și fizică a copilului.

Într-unul dintre ele sunt prezentate dovezi semnificative ce relevă că starea emoțională a unei mame în timpul sarcinii poate afecta **dezvoltarea creierului** unui bebeluș.

Acest lucru se petrece prin efectul schimbării mediului intrauterin asupra dezvoltării fătului în diferite perioade sensibile. Efectul persistă în timp în perioada copiliei dar și la viitorul adult.

Este, fără îndoială, important pentru sănătatea fizică; dacă bebelușul crește mai rău decât ar trebui în uter, va avea un risc mai mare de a dezvolta diferite boli mai târziu în viață. Dar există numeroase dovezi că este important și pentru dezvoltarea neurologică a creierului.

Studiile au arătat că nivelurile crescute de cortizol din lichidul fetal au fost ulterior asociate cu funcția cognitivă scăzută la copil.

Anxietatea maternă alterează și funcția placentară. Cantitatea de enzimă care degradează cortizolul scade, mai mult cortizol trece prin placentă și afectează dezvoltarea bebelușului.

Un alt studiu arată dovezi, al căror număr este în creștere, că stresul prenatal matern, inclusiv depresia și anxietatea, este asociat cu un **risc crescut de probleme de comportament și emoționale** la copil.

Calitatea relațiilor de familie sau de cuplu, inclusiv sprijinul (de exemplu oferirea de dragoste, atenție, interes și îngrijire) și stresul (de exemplu argumente, critici, depunerea a prea multe cereri), pot afecta bunăstarea prin căi psihosociale, comportamentale și fiziologice. Factorii stresanți și sprijinul sunt componente cheie ale teoriei procesului de stres, susținând că stresul poate reduce sănătatea mentală, în timp ce sprijinul poate servi ca resursă de protecție.

Studiile arată cu claritate că stresul subminează sănătatea și starea de bine, iar tensiunile din relațiile cu membrii familiei sunt un tip de stres deosebit de important. Stresul în relații poate detrima, de asemenea, transformarea unor **comportamente ce compromit sănătatea** în mecanisme adaptative de gestionare a stresului. Stresul tensiunii din relație poate duce la procese fiziologice care **afectează funcția imunitară, afectează sistemul cardiovascular și cresc riscul de depresie**, în timp ce relațiile pozitive sunt asociate cu o încărcătură alostatică mai mică (adică



„uzura” corpului care se acumulează din stres) . În mod clar, calitatea relațiilor de familie poate avea consecințe considerabile pentru starea de bine. Relațiile de cuplu nemulțumitoare pot fi un **predictor critic al suferinței emoționale a mamei în timpul sarcinii**.

Relația stresantă sau chinuitoare cu soțul poate **crește tulburările mentale ale femeii în timpul gestației**. Practic, relațiile conjugale precare sunt cel mai constant factor care influențează anxietatea și alte probleme psihologice legate de sănătate în timpul gestației.

Să nu simți afecțiune față de cercul familiei și în general, dezordinea în relațiile conjugale pot **crește anxietatea, aversiunea față de sarcină**.

Anxietatea născută în timpul sarcinii este mare și această anxietate poate **crea probleme fizice și psihologice în timpul gestației și chiar și după naștere**.

De asemenea, poate determina apariția de **complicații la făt și nou-născut**, iar aceste complicații pot **influența viitorul copilului**.

Anxietatea născută în timpul sarcinii are efecte adverse asupra mamei și a sănătății nou-născutului, inclusiv **nașterea prematură, greutate mai mică la naștere, greață și vărsături mai accentuate, risc mai mare de preeclampsie, scor Apgar mai scăzut, tulburări neurologice, tulburări cognitive și probleme comportamentale/emoționale**.

Există dovezi cunoscute care leagă stresul psihosocial prenatal și sprijinul social de sănătatea maternă și infantilă perinatală. Acest lucru este demonstrat și de un studiu asupra comportamentului conflictual în cuplu în timpul sarcinii ca predictor al efectelor ulterioare nașterii. Aceste descoperiri aduc o lumină asupra semnificației interacțiunilor de cuplu în prezicerea **stresului parental al nașterii și a ceea ce urmează după naștere**.

Comportamentul negativ în gestionarea conflictului a fost legat de **scoruri mai mari ale riscului la naștere** și, invers, comportamentul pozitiv în acest domeniu a fost asociat cu un risc mai mic al nașterii. În mod similar, un comportament mai negativ în gestionarea conflictului a prezis un stres mai mare la naștere raportat de mamă, în timp ce un comportament pozitiv în gestionarea conflictului a prezis un stres mai mic raportat de tată.

Aceste rezultate au implicații clinice importante pentru intervențiile potențiale în cuplu în timpul sarcinii, care pot modela dezvoltarea fetală, experiența travaliului și a nașterii și pot influența sănătatea copilului și a familiei.

Un alt studiu prezintă stresul prenatal al părinților ca fiind legat de **problemele de comportament la copii mici**. Luptele emoționale ale părinților care așteaptă un copil prevestesc probleme emoționale și comportamentale la copiii de 2 ani, arată o nouă cercetare. Același studiu relevă, pentru prima dată, că același conflict în cuplu ajută la explicarea problemelor emoționale la copiii foarte mici.

Se strâng din ce în ce mai multe dovezi că stresul prenatal matern, inclusiv depresia și anxietatea, este asociat cu un risc crescut de probleme comportamentale și emoționale la copil. Multe studii au arătat că depresia și anxietatea maternă în timpul sarcinii sunt asociate cu temperamentul modificat al sugarului și reactivitate comportamentală la stres. Aceste răspunsuri modificate ale sugarilor pot fi un indicator al vulnerabilității pentru dezvoltarea psihopatologiilor mai târziu în



viață. Există, de asemenea, un număr mic de studii care arată o creștere a riscului psihiatric în timpul copilăriei târzii și adolescenței.

Studiul a două regiuni distincte din punct de vedere economic și etnic evidențiază **niveluri mai ridicate de anxietate prenatală, depresie și fumat în rândul femeilor însărcinate** care raportează un sprijin redus din partea partenerilor.

2.2. Concluzii despre comportamentele pozitive legate de relații și impactul asupra sănătății copiilor

Un studiu amplu privitor la atitudine arată că relația plină de căldură între părinți contribuie la un rezultat pozitiv la naștere și la o sănătate mai bună pentru copil.

Relațiile sănătoase pot determina susținerea socială, pot spori stima de sine și pot promova comportamente mai sănătoase în general și în gestionarea stresului. După cum arată studiile de mai sus, reducerea stresului în timpul sarcinii este foarte importantă.

Sprijinul reciproc poate oferi resurse de reziliență care blochează impactul dăunător al factorilor stresanți asupra stării de bine, iar sprijinul poate contribui, de asemenea, la bunăstare prin creșterea stimei de sine, ceea ce implică o imagine de sine mai pozitivă. Persoanele care primesc sprijin de la cei dragi pot avea un sentiment mai mare de valoare de sine, iar această creștere a stimei de sine poate fi o resursă psihologică, încurajând optimismul, emoțiile pozitive și o mai bună sănătate mentală. Membrii cuplului pot, de asemenea, să-și regleze unul altuia comportamentul (adică controlul social) și să ofere informații și încurajări pentru a se comporta într-un mod mai sănătos.

Cu cât relațiile sunt mai satisfăcătoare, cu atât este mai mică anxietatea apărută în sarcină, unde relația semnalează rolul decisiv al partenerului în modificarea sau agravarea anxietății de gestație.

Sarcina va fi momentul pentru relații pline de grijă și atenție, datorită schimbărilor emoționale și fizice prin care veți trece amândoi și noilor roluri la care vă gândiți.

Comunicarea este o modalitate importantă de a întreține relații sănătoase în timpul sarcinii.

Aceasta include:

- Discuții unul cu celălalt despre cum se simte fiecare în legătură cu sarcina și la ce vă puteți aștepta – atât aspecte pozitive cât și negative. Încercați să vorbiți într-un mod care explică punctul vostru de vedere, nu să criticați ceea ce a spus partenerul vostru.
- Impărtășirea speranțelor și visurilor voastre legate de familie și ce ritualuri și tradiții sunt importante pentru amândoi.
- Discuții despre stilurile voastre de „părintț”. Dacă stilurile voastre se dovedesc a fi diferite, va trebui să lucrați la găsirea unui compromis.
- Împărtășiți deschis și onest despre nevoile voastre sexuale pentru a evita neînțelegerile.
- Ascultarea atentă și empatică reciprocă. O ascultare bună presupune să-ți lași partenerul să termine ce are de spus înainte de a vorbi tu. Puteți pune, de asemenea, întrebări lămuritoare pentru a verifica dacă ați înțeles bine ce a vrut să spună partenerul vostru.



Câteva exemple de comportamente pozitive ce pot ajuta și îmbunătăți relațiile:

➤ **Împărtășiți-vă sentimentele**

Discutarea sentimentelor și nevoilor voastre poate fi dificilă. Cu toate acestea, oamenii pot începe să vă înțeleagă la un nivel profund numai dacă le împărtășiți sentimentele voastre. Încercați să vă exprimați. Când nu doriți să vorbiți, folosiți un jurnal pentru a explora sentimentele pe care considerați că este problematic să le comunicați. Acest lucru vă va oferi ceva timp pentru a reflecta până când veți fi gata să vorbiți despre asta.

➤ **Construiți încrederea**

Încrederea este sentimentul sigur care vă permite să fiți vulnerabili în fața altei persoane, fără teama de judecată, abandon sau trădare. Există momente speciale în timpul unei relații în care încrederea poate fi cultivată și consolidată: când cineva își exprimă nevoia de legătură emoțională sau de sprijin, în timpul dezacordurilor și atunci când se discută despre un conflict din trecut. Ascultarea cu tot sufletul a partenerului vostru în aceste momente poate netezi calea pentru creșterea încrederii, permițându-vă amândurora să fiți mai deschiși și mai solidari unul față de celălalt.

➤ **Ascultați cu tot sufletul**

Una dintre cele mai bune modalități prin care îi puteți arăta partenerului vostru cât de mult vă pasă este să îl ascultați cu mintea deschisă și cu toată atenția voastră. Opriți televizorul și eliminați distragerile. Stabiliți contact vizual și încercați să auziți ce spune persoana respectivă, fără a lăsa propriile judecăți să vă stea în cale.

Crearea unui spațiu deschis ne permite să înțelegem pe deplin pe ceilalți pentru cine sunt. Acest lucru ne poate face mai buni comunicatori și poate crește nivelul de încredere și confort în relație.

➤ **Fiți vulnerabili**

Deși ideea de a fi vulnerabili, expunându-ne emoțional în fața unei alte persoane poate părea înfricoșătoare, această vulnerabilizare poate ajuta la dezvoltarea unor relații puternice cu ceilalți. Fără a ne deschide cu adevărat către o altă persoană, nu suntem capabili să formăm legături de încredere și intimitate depline. Vulnerabilitatea dă putere unei relații intime. Poți fi vulnerabil împărtășindu-ți sentimentele, chiar și atunci când acestea sunt incomode - de exemplu, spunând unui prieten că ai nevoie de cineva care să asculte sau permițându-ți să plângi atunci când descrii un moment dificil din viața ta.

➤ **Gestionați conflictele**

Gestionarea conflictelor este una dintre cele mai importante abilități care susțin relațiile sănătoase. Ea include comunicarea deschisă și clară, respectul reciproc, explorarea comună, o orientare către soluționarea cooperantă a problemelor și un angajament în direcția căutării și găsirii unei soluții.



Gestionarea conflictelor implică analiza unei situații și dezvoltarea unei soluții care să răspundă nevoilor tuturor celor implicați. Nu uitați să ascultați activ și să vorbiți într-un mod corect și echilibrat. Dacă ești prins în fierbințele furiei, încearcă să o dezamorsezi, astfel încât să poți aborda situația mai puțin reactiv.

➤ **Nu gândiți stereotip**

În cadrul oricărui grup dat, există o variație foarte largă datorită unicității individuale. Sexul, vârsta și stereotipurile culturale sunt comune în societatea noastră. Nu utilizați afirmații ca acestea:

“A, da, bine... e un tip.”

"Bineînțeles că se simte așa, este femeie!"

“E prea bătrân pentru asta!”

➤ **Puneți relația pe primul loc**

Nu permiteți responsabilităților de serviciu și afacerilor să mute relația în fundal.

➤ **Practicați recunoștința**

Recunoștința este una dintre cele mai accesibile emoții pozitive, iar efectele sale pot întări relațiile intime, iar acest impuls pozitiv este resimțit de ambele părți – atât de cel care exprimă recunoștința cât și cel care o primește. Neuitând să spuneți „mulțumesc” atunci când un prieten vă ascultă sau soțul dvs. vă aduce o ceașcă de cafea poate declanșa o spirală crescătoare de încredere, apropiere și afecțiune.

➤ **Invățați să iertați**

Este normal ca dezacordurile sau trădarea să apară în relații, dar alegerea dvs. cu privire la modul de a face față durerii provocate poate avea un efect puternic asupra procesului de vindecare. Alegerea de a ierta poate aduce o varietate de beneficii, atât fizice, cât și emoționale.

➤ **Fiți compasivi**

Compasiunea este disponibilitatea de a fi deschis față de tine și de ceilalți, chiar și în vremuri dureroase, cu o atitudine blândă, fără judecată. Când te simți compasiv față de o altă persoană - indiferent dacă este partener romantic, prieten, rudă sau coleg - deschizi porțile pentru o comunicare mai bună și o legătură mai puternică.

➤ **Acceptați cealaltă persoană așa cum este**

Nu gândiți că are nevoie să se schimbe ca să vă mulțumească.

➤ **Echilibrați timpul de interacțiune socială cu timpul petrecut în solitudine**

Planificați timp pentru activitățile comune și lăsați-vă reciproc să vă întâlniți cu prietenii sau rudele voastre, ori petreceți timp singuri.



Grija pentru calitatea relațiilor este o contribuție foarte importantă și valoroasă la bunăstarea familiei dvs. și la sănătatea psiho-emoțională și fizică a viitorului copil și, astfel, la fericirea comună.

Este posibil să găsiți diferite modalități de comunicare cu bebelușul în timpul sarcinii, care vă vor oferi bucurie și momente plăcute tuturor. Acestea sunt diverse terapii prin artă, terapie prin atingere, mișcare și dans-terapie, meloterapie și multe altele.

Nu trebuie să așteptați până când copilul vostru se naște pentru a vă conecta cu el. Sarcina poate fi momentul perfect pentru a începe să-ți formezi un atașament față de bebelușul tău, ceea ce este foarte important pentru dezvoltarea sa după ce acesta chiar sosește pe lume.

Formarea atașamentului în timpul sarcinii este posibilă datorită dezvoltării simțurilor bebelușului:

- 18 săptămâni - începe să audă sunetele corpului mamei, cum ar fi bătăile inimii și sunetele produse de stomac.
- 22 de săptămâni - deschide ochii și poate vedea lumina.
- 26 de săptămâni - poate reacționa la zgomote produse atât în interiorul, cât și în exteriorul corpului mamei și poate fi calmat de sunetul vocii sale. Zgomotul exterior pe care copilul îl aude în interiorul uterului are aproximativ jumătate din volumul pe care îl auzim noi. Cu toate acestea, bebelușii nenăscuți pot încă să tresară și să plângă dacă sunt expuși la un zgomot puternic brusc.
- 26 de săptămâni - se pot mișca în semn de răspuns la o frecare a mâinii pe burta mamei.
- 32 de săptămâni - bebelușul poate începe să recunoască anumite vocale din limba voastră și poate să-și amintească muzica ce le-a fost redată în uter.

Comunicarea și formarea atașamentului față de copil în timpul sarcinii:

- Vorbiți-i și cântați-i copilului vostru, știind că vă poate auzi.
- Puneți-i muzică ce imită bătăile inimii (în jur de 60 de bătăi pe minut) - spre exemplu, cântece de leagăn. Puteți folosi, de asemenea, muzică clasică plăcută sau calmantă și muzică de relaxare.
- Atingeți ușor burta sau masați-o.
- Răspundeți la loviturile copilului, împingeți ușor copilul sau frecați burta unde ați simțit lovitura și vedeți dacă există un răspuns.
- Oferiți-vă vouă însevă timp să reflectați, să faceți o plimbare sau să faceți o baie caldă și să vă gândiți la copil. S-ar putea să vă placă să îi scrieți copilului un jurnal sau povești despre ceea ce trăiți.

Conexiunea cu copilul va ajuta la o experiență mai conștientă a procesului nașterii, ceea ce va duce la un rezultat pozitiv la naștere.



3. **Recomandări (OMS) Exemple de intervenții bazate pe dovezi**

Din ce în ce mai mult, calitatea relației de cuplu a fost recunoscut a fi semnificativ legată de sănătatea mentală și bunăstarea partenerilor, a copiilor și a familiei lărgite. Propunerea de a trata relația de cuplu ca un aspect cheie al vieții este susținută de o bază largă de dovezi.

4. **Cum se poate schimba comportamentul – rolul profesioniștilor**

Diferitele tipuri de profesioniști (specialiști în domeniul sănătății, educatori, asistenți sociali, mass-media și alții asemenea care vin în contact cu tinerii) pot disemina pe scară largă, între tineri, informații despre importanța atitudinilor responsabile în relațiile personale și în ceea ce privește crearea generației următoare, precum și despre sprijin și asistență în regiunea respectivă.

Comportamentul negativ legat de conflict a fost asociat cu scoruri mai ridicate ale riscului la naștere în timp ce, dimpotrivă, comportamentul conflictual pozitiv a fost asociat cu un risc mai mic la naștere. În mod similar, un comportament conflictual mai negativ a prezis un stres la naștere mai mare raportat de mamă, în timp ce un comportament conflictual pozitiv a prezis un stres mai mic la naștere.

Aceste rezultate au implicații clinice importante pentru intervențiile potențiale asupra cuplului înainte și în timpul sarcinii, care pot modela dezvoltarea fetală, experiența travaliului și a nașterii și pot influența sănătatea copilului și a familiei.

Profesioniștii pot oferi grupuri destinate unei mai bune înțelegeri a relațiilor, grupuri de auto-cunoaștere, de consiliere individuală și de cuplu, de instruire în domeniul comunicării, de gestionare a stresului, de planificare familială, cursuri pentru viitorii părinți și o varietate de alte oportunități pentru a ajuta tinerii să se pregătească pentru rolul de viitori părinți. Antrenarea abilităților de comunicare are drept rezultat o mai mare eficiență a familiei în chestiuni precum rezolvarea problemelor, comunicare, roluri asumate, însoțire emoțională, asociere emoțională sau intercomuniune, controlul comportamentului și funcția generală a familiei.

Cu cât interacțiunea este mai pozitivă între membrii cuplului, cu atât sunt mai mari abilitățile de rezolvare a problemelor și negociere, în timp ce cu cât sunt mai mari interacțiunile negative dintre aceștia, cu atât sunt mai puține abilitățile de rezolvare și negociere.

Antrenarea abilităților de comunicare a fost recunoscută ca fiind cea mai eficientă metodă de a face relațiile conjugale mai strânse, deoarece profunzimea intimității create între două persoane depinde de capacitatea lor de a transmite gânduri, sentimente, nevoi și dorințe clar și eficient. Dacă membrii cuplul își pot împărtăși unul celuilalt mai confortabil sentimentele și își pot exprima cerințele fără teamă și fără neînțelegeri, prin instruirea în comunicare, fără îndoială, vor deveni din ce în ce mai apropiați în relația lor, stimulând toate dimensiunile vieții lor.



5. Educație pentru viitorii părinți/populație pentru un stil de viață sănătos vizând relațiile și în general – rolul programelor educaționale, rolul comunității, al școlii. Cum poate fi răspândită informația

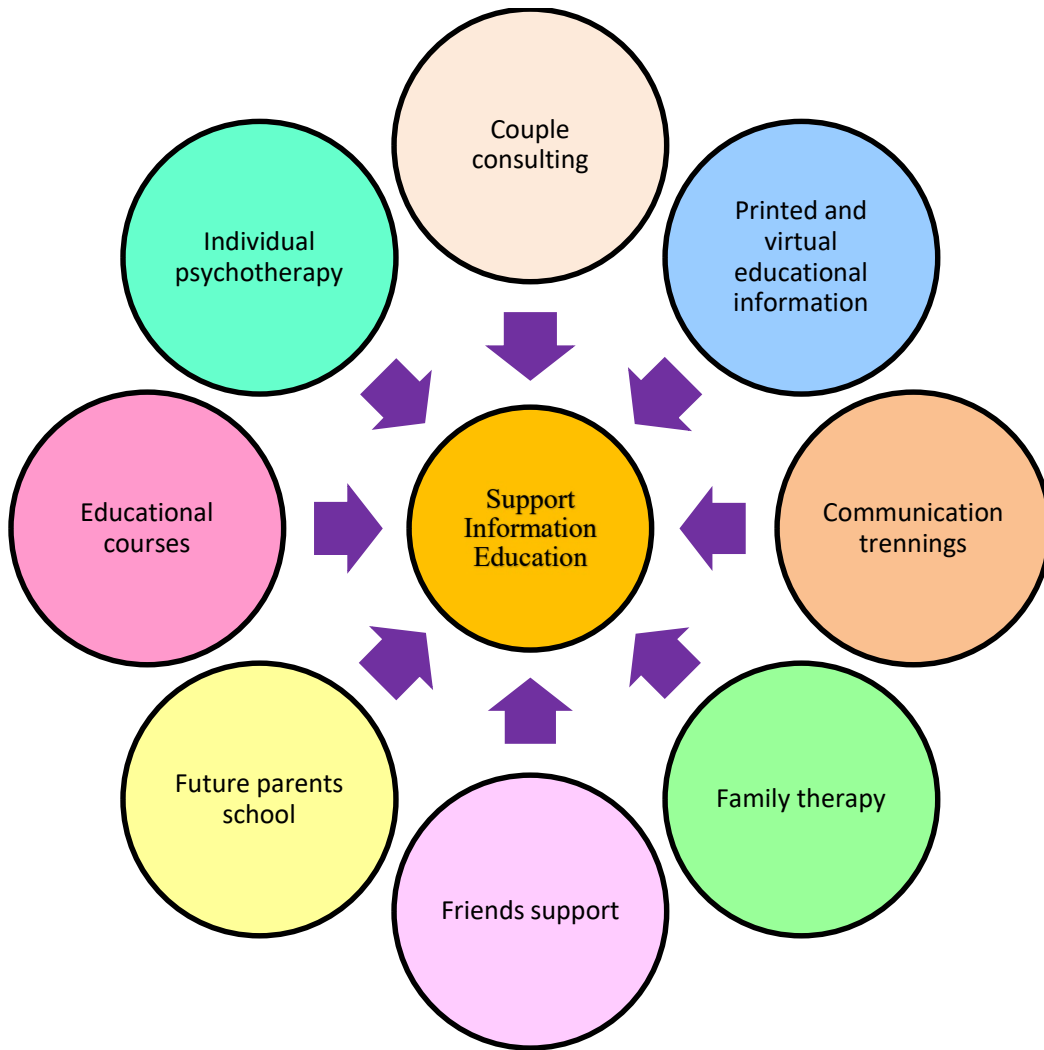
Având în vedere concluziile tuturor studiilor menționate mai sus cu privire la impactul calității relației asupra calității nașterii și a sănătății mamei și a copilului, este foarte important să îi informăm pe tineri cu privire la toate acestea.

Rezultatele studiilor demonstrează că programul de inteligență emoțională pentru cupluri axat pe sporirea sprijinului reciproc și cu efecte preventive asupra sănătății mentale materne, poate reduce incidența problemelor la naștere în rândul femeilor cu risc crescut. Astfel de îmbunătățiri ale rezultatelor nașterii s-ar putea traduce prin reduceri substanțiale ale costurilor medicale publice și personale.

Programele școlare trebuie să includă subiecte despre educația sexuală, despre stilul de viață sănătos, inclusiv relațiile sănătoase, și o înțelegere a impactului relației de cuplu asupra sănătății mentale și fizice a viitorului copil.

Informațiile privind oportunitățile de sprijin și asistență pentru viitorii părinți ar trebui să fie disponibile pe scară largă. Informațiile despre centrele de sprijin și programele lor educaționale ar trebui să fie postate pe site-urile municipale și pe alte site-uri accesate de tineri. Informațiile tipărite și vizuale despre centrele de asistență pentru familii și ofertele acestora ar trebui expuse în diferite locuri și la diferite evenimente unde se adună oameni.

Studiul a două regiuni distincte din punct de vedere economic și etnic evidențiază niveluri mai ridicate de anxietate prenatală, depresie și fumat în rândul femeilor însărcinate care raportează un sprijin scăzut al partenerilor. Sprijinul partenerului poate fi o țintă importantă și potențial modificabilă pentru intervenții ce vizează îmbunătățirea rezultatelor sarcinii. Acest lucru confirmă necesitatea unei diseminări ample a informațiilor educaționale.





6. Bibliografie

1. Bäckström C, Kåreholt I, Thorstensson S, Golsäter M, Mårtensson LB. Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sex Reprod Healthc.* 2018;17:56-64. doi:10.1016/j.srhc.2018.07.001
2. Anderson J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.000000000087>
3. Maccoby EE. Parenting and its effects on children: on reading and misreading behavior genetics. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:1-27. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.1
4. Grusec JE, Danyliuk T. Parents' Attitudes and Beliefs: Their Impact on Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <http://www.child-encyclopedia.com/parenting-skills/according-experts/parents-attitudes-and-beliefs-their-impact-childrens-development>.
5. Capron LE, Glover V, Pearson RM, et al. Associations of maternal and paternal antenatal mood with offspring anxiety disorder at age 18 years. *J Affect Disord.* 2015;187:20-26. doi:10.1016/j.jad.2015.08.012
6. af Klinteberg B, Almquist Y, Beijer U, Rydelius PA. Family psychosocial characteristics influencing criminal behaviour and mortality--possible mediating factors: a longitudinal study of male and female subjects in the Stockholm Birth Cohort. *BMC Public Health.* 2011;11:756. Published 2011 Oct 2. doi:10.1186/1471-2458-11-756
7. Thomas PA, Liu H, Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging.* 2017;1(3):igx025. doi:10.1093/geroni/igx025



8. Lutgendorf MA. Intimate Partner Violence and Women's Health. *Obstet Gynecol.* 2019;134(3):470-480. doi:10.1097/AOG.0000000000003326
9. Interventions for Preventing Unintended, Rapid Repeat Pregnancy Among Adolescents: A Review of the Evidence and Lessons From High-Quality Evaluations
10. Jeanne Shaheen, 09.04.2019. A bill to support empowerment, economic security, and educational opportunities for adolescent girls around the world, and for other purposes. Available from: <https://www.congress.gov/bill/116th-congress/senate-bill/1071>
11. Flavia Bustreo. We cannot fail to empower girls before they become women. Promoting health through the life-course. Available from: <https://www.who.int/life-course/news/commentaries/day-of-the-girl-commentary/en/>
12. Greene, M. E. and Stiefvater, E. (2019). Social and gender norms and child marriage: A reflection on issues, evidence and areas of inquiry in the field. ALIGN: London. Available from: https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align_child_marriage_thinkpiece.pdf
13. UNFPA (2010) Comprehensive sexuality education: Advancing human rights, gender equality and improved sexual and reproductive health. A report on an International Consultation to review Current Evidence and Experience, Bogota, Columbia. December 2010. Available from: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20and%20Improved%20SRH-1.pdf>
14. Chandra-Mouli V, Camacho AV, Michaud PA. WHO guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in developing countries. *J Adolesc Health.* 2013;52(5):517-522. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.002. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preventing_early_pregnancy_brief.pdf
15. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, U. S Department of Health and Human Services (HHS), 1999. Get organized: a guide to preventing teen pregnancy. Available from: <https://aspe.hhs.gov/system/files/pdf/174176/pch10.pdf>



16. Laurie L. Hornberger and COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Options Counseling for the Pregnant Adolescent Patient. *Pediatrics* September 2017, 140 (3) e20172274; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2274>. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/3/e20172274>
17. Hodgkinson, S., Beers, L., Southammakosane, C., & Lewin, A. (2014). Addressing the mental health needs of pregnant and parenting adolescents. *Pediatrics*, 133(1), 114–122. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0927>
18. Tokhi M, Comrie-Thomson L, Davis J, Portela A, Chersich M, Luchters S (2018) Involving men to improve maternal and newborn health: A systematic review of the effectiveness of interventions. *PLoS ONE* 13(1): e0191620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191620>
19. Siniša Franjić (2018) Adolescent Pregnancy is a Serious Social Problem. *J Gynecol Res Obstet* 4(1): 006-009. DOI: 10.17352/jgro.000049 Available from: <https://www.peertechz.com/articles/JGRO-4-149.php>
20. Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill-Palmer quarterly* (Wayne State University Press), 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030> Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853053/>