

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

Ką Jūs galite lengvai suteikti?

Kokius tikruosius poreikius turite, o kas tėra lūkesčiai?

Ką suteikiant Jums reikia įdėti nemažai pastangų?

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

MOTERIMS

Kas daro jus laimingomis?

VYRAMS

Kada jaučiatės herojais?

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

SPRENDIMAI SUNKIOMS SITUACIJOMS

19 modulis

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
 - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intencija)*
 - *Įsipareigojęs*
- *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
- *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
- *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
 - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
 - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
 - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
- *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*
- *Bando eliminuoti viską, kas blaško*
- **Reikia pasinėrimo laiko**
- **Remiasi emocijomis**

MEDŽIOKLĖS INSTINKTAS

Ventiliavimo procesas

reikalingas, kai dėl koncentruoto dėmesio ir įsipareigojimo rezultatui kyla įniršis, pyktis, susinervinimas.

RINKIMO INSTINKTAS

Išsiliejimo procesas

reikalingas, kai dėl išsklaidyto dėmesio rinkėja yra perpildyta detalėmis ir paskęsta aplinkos "triukšme".



IŠSILIEJIMAS

IŠSILIEJIMO PROCESAS

- Problema, kurią sprendžia klausantysis - saugome išsiliejančią asmenį nuo persipildymo.

IŠSILIEJIMO PROCESAS

- Problema, kurią sprendžia klausantysis - saugome išsiliejančią asmenį nuo persipildymo.
- Pagalba būtina - reikalinga "talpa", kad ji (jis) turėtų, kur išsilieti

IŠSILIEJIMO PROCESAS

- Problema, kurią sprendžia klausantysis - saugome išsiliejančią asmenį nuo persipildymo.
- Pagalba būtina - reikalinga "talpa", kad ji (jis) turėtų, kur išsilieti

JEIGU NORITE PADĖTI

- Nieko nereikia spręsti ar tikslintis, reikalingas nuoširdus klausymas:
 - *Nėra esmės*
 - *Nėra problemos*
 - *Nereikia nieko prisiminti*

IŠSILIEJIMO PROCESAS

- Problema, kurią sprendžia klausantysis - saugome išsiliejančią asmenį nuo persipildymo.
- Pagalba būtina - reikalinga "talpa", kad ji (jis) turėtų, kur išsiliesti

JEIGU NORITE PADĖTI

- Nieko nereikia spręsti ar tikslintis, reikalingas nuoširdus klausymas:
 - *Nėra esmės*
 - *Nėra problemos*
 - *Nereikia nieko prisiminti*
- Viltingu tonu klauskite "Ar yra dar kas nors?"

IŠSILIEJIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- **Susitarimai:**
 - *ABU - kaip vadinsite šį procesą?*
 - *IŠSILIEJANTYSIS - koks klausymas yra priimtinausias?*
 - *KLAUSANTYSIS - koks įvertinimas yra priimtinausias?*

IŠSILIEJIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- **Susitarimai:**

- *ABU - kaip vadinsite šį procesą?*
- *IŠSILIEJANTYSIS - koks klausymas yra priimtinausias?*
- *KLAUSANTYSIS - koks įvertinimas yra priimtinausias?*

- **Saugokite save:**

- *IŠSILIEJANTYSIS - paprašykite, kad išklaustų.*
- *KLAUSANTYSIS - atsisakykite tiesiog klausytis - išsiaiškinkite, kokio klausymosi reikia.*

IŠSILIEJIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- **Susitarimai:**
 - *ABU - kaip vadinsite šį procesą?*
 - *IŠSILIEJANTYSIS - koks klausymas yra priimtinausias?*
 - *KLAUSANTYSIS - koks įvertinimas yra priimtinausias?*
- **Saugokite save:**
 - *IŠSILIEJANTYSIS - paprašykite, kad išklausytų.*
 - *KLAUSANTYSIS - atsisakykite tiesiog klausytis - išsiaiškinkite, kokio klausymosi reikia.*
- **Saugokite vienas kitą:**
 - *IŠSILIEJANTYSIS - suteikite laiko persijungimui.*
 - *KLAUSANTYSIS - paprašykite laiko persijungimui.*



VENTILIAVIMAS

VENTILIAVIMO PROCESAS

- Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia

VENTILIAVIMO PROCESAS

- Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia
- Nors parama nebūtina, tačiau gali paspartinti procesą ir net transformuoti įniršį į šypseną

VENTILIAVIMO PROCESAS

JEIGU NORITE PADĖTI

- Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia
- Nors parama nebūtina, tačiau gali paspartinti procesą ir net transformuoti įniršį į šypseną

- Nespręskite problemos
- Neraminkite emocijų

VENTILIAVIMO PROCESAS

JEIGU NORITE PADĖTI

- Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia
- Nors parama nebūtina, tačiau gali paspartinti procesą ir net transformuoti įniršį į šypseną

- Nespręskite problemos
- Neraminkite emocijų
- Jokiu būdu neginkite kitos pusės
(klausančiajam nereikia išsakyti savo pozicijos, reikia tiesiog palaikyti užnugarį)

VENTILIAVIMO PROCESAS

JEIGU NORITE PADĖTI

- Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia
- Nors parama nebūtina, tačiau gali paspartinti procesą ir net transformuoti įniršį į šypseną

- Nespręskite problemos
- Neraminkite emocijų
- Jokiu būdu neginkite kitos pusės
(klausančiajam nereikia išsakyti savo pozicijos, reikia tiesiog palaikyti užnugarį)
- Palaikykite jo (jos) pusę ir atkartokite pykstančiojo būdą ir energiją
(nespausti daugiau)

VENTILIAVIMO PROCESAS

JEIGU NORITE PADĖTI

- Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia
- Nors parama nebūtina, tačiau gali paspartinti procesą ir net transformuoti įniršį į šypsena

- Nespręskite problemos
- Neraminkite emocijų
- Jokiu būdu neginkite kitos pusės
(klausančiajam nereikia išsakyti savo pozicijos, reikia tiesiog palaikyti užnugarį)
- Palaikykite jo (jos) pusę ir atkartokite pykstančiojo būdą ir energiją
(nespausti daugiau)
- Nepertraukinėkite, tai jo (jos) ventiliavimas

VENTILIAVIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- **Susitarimai:**
 - *ABU - kaip vadinsite šį procesą?*
 - *PYKSTANTYSIS - koks palaikymas yra priimtiniausias?*

VENTILIAVIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- **Susitarimai:**
 - *ABU - kaip vadinsite šį procesą?*
 - *PYKSTANTYSIS - koks palaikymas yra priimtinausias?*
- **Būtų gerai, jei PYKSTANTYSIS įspėtų, kas vyksta, tačiau tikėtina, kad nespės.**

VENTILIAVIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- **Susitarimai:**
 - *ABU - kaip vadinsite šį procesą?*
 - *PYKSTANTYSIS - koks palaikymas yra priimtinausias?*
- **Būtų gerai, jei PYKSTANTYSIS įspėtų, kas vyksta, tačiau tikėtina, kad nespės.**
- **KLAUSANTYSIS, galite pasitikslinti, kas vyksta.**

VIENAS KITO NERVINIMAS IR SKAUDINIMAS

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
 - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intencija)*
 - *Įsipareigojęs*
 - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
 - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
 - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
 - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
 - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
 - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
 - *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*
 - *Bando eliminuoti viską, kas blaško*
- **Reikia pasinėrimo laiko**
- **Remiasi emocijomis**

MEDŽIOKLĒS INSTINKTAS

Nepagarba *(sumenkintas vyriškumas)*

Patiriantis nepagarbą išreiškia tai racionaliais kaltinimais, argumentais.

RINKIMO INSTINKTAS

Įskaudinti jausmai

Dažnai pasireiškia užsisklendimu, liūdesiu. Gali pasireikšti emocionaliais (neracionaliais) argumentais.



ĮSKAUDINTI JAUSMAI

**Stipriai įskaudinus urvinės moters jausmus
įsijungia atsarginė (*apsauginė*) sistema -
MONSTRAS.**

Monstras saugo visus smulkius nusivylimus, išima juos iš konteksto ir sudėlioja bei pateikia tokiu būdu, kuris labiausiai silpnina (*skaudina*) pašnekovą.

LEMIAMOS KLAIIDOS KOVOJANT SU MONSTRU

#1

“Tai kas dabar negerai?”

“Kas vėl nutiko?”

LEMIAMOS KLAIIDOS KOVOJANT SU MONSTRU

#1

“Tai kas dabar negerai?”

“Kas vėl nutiko?”

#2

Faktai, tiesa ir logika



Kaip aš galėčiau **įskaudinti**, jeigu **nesiekiu** to?

Tamsoje tikrieji poreikiai - dar ryškesni.



KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

*Veiksmų interpretacija įskaudino
jausmus, ne veiksmus, todėl tai nepadės.
Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus
naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.*

KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

*Veiksmų interpretacija įskaudino
jausmus, ne veiksmus, todėl tai nepadės.
Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus
naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.*

Nelieskite, jei ji nesiekia kontakto.

*Fiziškai oda gali tapti ženkliai jautresnė ir
jaudrinti MONSTRĄ.*

KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

Veiksmų interpretacija įskaudino jausmus, ne veiksmus, todėl tai nepadės. Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.

Nelieskite, jei ji nesiekia kontakto.

Fiziškai oda gali tapti ženkliai jautresnė ir jaudrinti MONSTRĄ.

“Atsiprašau, kad įskaudinau tave.”

Reikia, kad tai būtų tiesa. Gali tekti pakartoti ne vieną kartą.

KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

Veiksmų interpretacija įskaudino jausmus, ne veiksmus, todėl tai nepadės. Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.

Nelieskite, jei ji nesiekia kontakto.

Fiziškai oda gali tapti ženkliai jautresnė ir jaudrinti MONSTRĄ.

“Atsiprašau, kad įskaudinau tave.”

Reikia, kad tai būtų tiesa. Gali tekti pakartoti ne vieną kartą.

Dažnai padės apkabinimas, laikymas glėbyje.

Nepaleiskite jos, kol pati nepaleis.

KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

Veiksmų interpretacija įskaudino jausmus, ne veiksmus, todėl tai nepadės. Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.

Nelieskite, jei ji nesiekia kontakto.

Fiziškai oda gali tapti ženkliai jautresnė ir jaudrinti MONSTRĄ.

“Atsiprašau, kad įskaudinau tave.”

Reikia, kad tai būtų tiesa. Gali tekti pakartoti ne vieną kartą.

Dažnai padės apkabinimas, laikymas glėbyje.

Nepaleiskite jos, kol pati nepaleis.

Gali būti įvairių reakcijų.

Tuo metu dar nėra pajėgi kalbėtis racionaliai ar prisiimti atsakomybę. Kartais gali prireikti ir metų ar daugiau, kol galėsite apie tai pasikalbėti sąmoningai.

KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

Veiksmų interpretacija įskaudino jausmus, ne veiksmus, todėl tai nepadės. Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.

Nelieskite, jei ji nesiekia kontakto.

Fiziškai oda gali tapti ženkliai jautresnė ir jaudrinti MONSTRĄ.

“Atsiprašau, kad įskaudinau tave.”

Reikia, kad tai būtų tiesa. Gali tekti pakartoti ne vieną kartą.

Dažnai padės apkabinimas, laikymas glėbyje.

Nepaleiskite jos, kol pati nepaleis.

Gali būti įvairių reakcijų.

Tuo metu dar nėra pajėgi kalbėtis racionaliai ar prisiimti atsakomybę. Kartais gali prireikti ir metų ar daugiau, kol galėsite apie tai pasikalbėti sąmoningai.

PROFILAKTIKA “Atsiprašau, jei įskaudinau tave.”

Šis klausimas nekenksmingas ir gali padėti atskleisti tikrąsias priežastis, kodėl liūdi, nerimauja ar pan...



NEPAGARBA



Kaip aš galėčiau **negerbti**, jeigu **nejaučiu** nepagarbos tau?

KAS GALI PADĖTI, KAI PARODĖME NEPAGARBĄ?

Klausykite tikslių žodžių, kuriuos vartoja situacijos nupasakojimui

Šiuo atveju logika ir argumentai valdo pokalbį, todėl tikslumas – kritiškai svarbus.

Labai tikėtina, kad išgirsite: negerbei, nekreipei dėmesio, išmušei mane iš vėžių, švaistei mano laiką, energiją ...

KAS GALI PADĖTI, KAI PARODĖME NEPAGARBĄ?

Klausykite tikslių žodžių, kuriuos vartoja situacijos nupasakojimui

Šiuo atveju logika ir argumentai valdo pokalbį, todėl tikslumas – kritiškai svarbus.

Labai tikėtina, kad išgirsite: negerbei, nekreipei dėmesio, išmušei mane iš vėžių, švaistei mano laiką, energiją ...

“Atsiprašau, kad ...”

Pabaikite sakinį naudodami tikslūs žodžius ar frazes, kurios buvo naudojamos kaltinant, nupasakojant situaciją.

KAS GALI PADĖTI, KAI PARODĖME NEPAGARBĄ?

Klausykite tikslių žodžių, kuriuos vartoja situacijos nupasakojimui

Šiuo atveju logika ir argumentai valdo pokalbį, todėl tikslumas – kritiškai svarbus.

Labai tikėtina, kad išgirsite: negerbei, nekreipei dėmesio, išmušei mane iš vėžių, švaistei mano laiką, energiją ...

“Atsiprašau, kad ...”

Pabaikite sakinį naudodami tikslūs žodžius ar frazes, kurios buvo naudojamos kaltinant, nupasakojant situaciją.

Sukurkime planą, kad tai nepasikartotų ateityje.

Tai logiškiausias būdas parodyti pagarbą – užkirsti kelią tokioms pačioms ateities problemoms.

VISI ŠIE PATARIMAI YRA TIK GAIRĖS,
KURIOMIS VADOVAUJANTIS
IEŠKOKITE SAVO ŠEIMOS BŪDŲ!

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

Kokia reakcija Jums būtų priimtina, kai būnate įniršę (-usios) ar perpildytos (-i) viskuo?

Kokia reakcija Jums padėtų, kai patiriate nepagarbą, jaučiatės įskaudintos (-i)?

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę