

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

MOTINYSTĖS INSTINKTAI IR TĖVYSTĖS VERTYBĖS

BONUS modulis

MOTINYSTĖS INSTINKTAI IKI VAIKŲ

*Gebējimas susilaukti ir užauginti vaikus
sukuria pirmykštį (instinktyvų) vertės pojūtį.*

**SVARBU: Normalu, kad kartais moteris neturi
poreikio, būtent tokiu būdu save realizuoti.**

Vidinė įtampa susilaukti palikuonių nepastebimai didėja su amžiumi. Pasiekus kritinę ribą, vidinė įtampa virsta išoriniu spaudimu.

Tuomet instinktas turėti vaikų gali sugadinti sąmoningą santykių pasirinkimą.

**MOTINYSTĖS
INSTINKTAI
SUSILAUKUS VAIKŲ**

Motinystė vaiko pasauliui pasireiškia rinkimo ir bendruomeniškumo instinktais.

Mama siekia besąlyginio ryšio su naujagimiu.

Motinystė išoriniam pasauliui pasireiškia medžioklės ir kovos instinktais.

Tėtis tampa dar viena "grėsmė". Atsiranda instinktyvus vaiko (-ų) saugojimas net nuo jo "neteisingo" elgesio.



MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Vertinimas ir teisimas.



RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS

Besąlyginis ryšys.



MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Vertinimas ir teisimas.

RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS

Besąlyginis ryšys.



MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Vertinimas ir teisimas.

RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS

Besąlyginis ryšys.

KLAUSIMAI

Atsakymai

**TÈVYSTÈS
VERTYBÈS**

Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

PRIMESTOS



Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

MORALINĖS



Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

JŪSŲ



MANO TĖVYSTĖS VERTYBĖS

Mes sau nesakome tiesos.

Bet mūsu kasdieniai veiksmi nemeluoja.

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Vertybės:

Kas tau išties svarbu auginant vaikus?

PATO GUMAS		out		out	of	off		7
APRILHA	10,5							2,5
SVEIKATA	0,5	out	out					4,5
R45Y	0,5		out					3,5
PATIMMAS		out		out		out		8
GEROVE	10,5							9,5

10

PAŽINIMAS	8	SVEIKATA	8,3
PATOBUMAS	7	RŪŠYS	5,1
SVEIKATA	4,5	SAUBUMAS	2,9
RŪŠYS	3,5	ŽEIMĄ	2,8
		UABOYMAS	3,7

СТАБИЛИЗАТОР	0,3	1,3
САУДИМА	0,4 0,6 0,4 0,3	2,9
УБОДЫМ	0,3 0,4	2,7
НУОТЧКА	0,2	0,2

SVEIKATA	105	0,4	0,3	0,4	0,5	111111	8,3
GRŪDIS	0,4	0,4					0,8
TRADICIJA	0,3	1	0,5				1,8
TEMA	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	11	2,8
SMALSUMAS	0,3						0,7

57 AB+CHMAS 0,4	
245 Y3 0,4 0,5 0,2 0,5 1 0,5 1 0,5	5,1
05 KIMBAMAS 0,3 0,5	0,8

SAVARANKIŠKA užduotis

1 klausimas:

Kam išties skiri savo laiką su vaikais?

SAVARANKIŠKA *užduotis*

2 klausimas:

Kam išleidi pinigus, kuriuos skiri vaikams?

SAVARANKIŠKA užduotis

3 klausimas:

Kas santykiuose su vaikais tau suteikia energijos, įkvepia?

*Kas turi nutikti, kokios aplinkybės susiklostyti, kad pajustum įkvėpimą,
energijos antplūdį?*

SAVARANKIŠKA *užduotis*

4 klausimas:

**Kur vaikų priežiūroje esi labiausiai organizuotas (-a),
patikimas (-a)?**

SAVARANKIŠKA *užduotis*

5 klausimas:

**Apie kokius santykių su vaikais aspektus dažniausiai mąstai,
vizualizuoji (ir pildosi, t.y. nefantazuoji)?**

SAVARANKIŠKA užduotis

6 klausimas:

Ką apie vaikus dažniausiai kalbiesi *(savo iniciatyva)?*

SAVARANKIŠKA uždavinys

Kokias vertybes atspindi tavo atsakymai?

Kiekvienam atsakymui priskirk po vieną ar daugiau vertybių, ko išties sieki, trokšti, kas svarbu tau.

KĄ IŠSIAIŠKINAME ŠIOJE PRAKTIKOJE?

Jūsų tikrųjų vertybių ir Jums primestų bei
moralinių vertybių,
KURIOMIS DABAR GYVENATE,
apibendrintus pavadinimus.

**MŪSŲ TĖVYSTĖS VERTYBĖS
NESUTAMPA...**

O ar įmanoma, kad sutaptų?

KUO MAN PADĖS SAVO
TĖVYSTĖS VERTYBIŲ
ŽINOTIJAS?

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Rašykite klausimus:

<http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

Sveiki, nors atidžiai klausiau jūsų kursus, bet gal kažką praleidau, nes šituo klausimu santykiuose su draugu mažai pasistūmėjau. Dabar yra trečia nauja vieta kur gyvename kartu. Tačiau, kad ir kur begyventume, kad ir ką beveiktume gyvenime pastebiu tą pačią tendenciją. Gyvenome vienoje vietoje, mano draugas buvo tas, kur nieko nenorėjo, viskas blogai, jam stresas dėl darbo, todėl jis nieko nenori daryti. Aš buvau palaikanti, apsiėmiau buitį pati viena, jį slaugiau ir visada buvau šalia.

Pasikeitė gyvenama vieta ir darbas. Jam vėl stresas, šį kartą dėl gyvenamos vietos, nes grįžom gyvent pas mano mamą. Buitis vėl visa ant manęs. Daug pykomės, nes paprašius jo pagalbos jis atsakydavo, kad nepadės, nes ne jo namai. Paprašau, kad gal kada galėtų nuplaut mano mašiną, sako ne, nes mano mama kartais ją pasiskolina. Jis tik sakė, kad turi savo savivertę ir buitį mato, kaip padlaižiavimą kažkam, kad mato, kaip man sunku, bet nepadės, nes neperlipa per save.

Dabar savarankiškai įsirenginėjame sau namą. Jam prioritetas yra sporto salė ryte, po to irgi darbai nesieina, nes būna nusikalęs po sporto. Aš esu vyturys, anksti keliuosi, kimbu prie darbų, po to lengvai tvarkausi buityje. Po kelių tokių dienų atėjo ir jam darbinga diena. Aš tą dieną nuo ryto atlikus savo suplanuotus darbus po pietų jam pasakiau, kad kol dar šviesu varysiu pasivaikščiot.

Jam tai baisiai nepatiko, sakė, kaip čia suprast, ir kad jei man nerūpi namo įrengimas tai ir jis nieko nedirbs, jis sustojo ir nuo tada nieko nedaro.

Kai matau, kad ne jo diena, jis skundžiasi, kad yra pavargęs, aš mielai pasisiūlau padaryti tą darbą viena, nes man ne sunku, man net malonu. Bet iš jo pusės nesulaukiu nieko panašaus, net kai man tikrai sunku ir prašau jo pagalbos.

Kur mano klaida ir kaip pažadinti jame tūnantį herojų? Mes daug giliai kalbamės, bet viskas prasideda tuo, kad aš sakau, kad man tikrai sunku fiziškai viską prižiūrėti ir jo atsakas būna, kad ir jam sunku, stresas, todėl negali nieko daryti. Jaučiu, kad esame kažkokioje tradicinėje duobėje, kur vyrui laikinai nesinori nieko gyvenime daryti, nors tai trunka jau virš metų. Kai susipažinome, aš jau turėjau savo verslą, iš kurio dabar abu ir gyvename. Mačiau jo potencialą, maniau, jį įkvėpsiu ir abu žiauriai gerai varysim gyvenime, bet dabar žiūriu, kad keičiasi mūsų aplinka, o mūsų rolės visiškai ne.

Ar verta būti su partneriu, kai nesi 100% užtikrintas, kad su juo nori būti tolimoje ateityje.

Man užkliūna jo kategoriškumas, kai jis tvirtai prieštarauja kam nors, draudžia man kažką sakydamas, kad to ar to mūsų namuose nebus ar panašiai (pvz. baldai, šuo). Man jis taip primena mano tėvą, kuris man irgi daug ką drausdavo ir sakydavo, kad kai turėsiu savo namus, ar užaugsiu galėsiu daryt ką norėsiu.

Aš pagaunu save galvodama, kad kai su juo išsiskirsiu, darysiu ar gyvensiu, taip kaip norėsiu.

Jaučiu, kad pasiilgstu to laiko, kai galėjau sprendimus priimt viena ir niekas neišpeikdavo mano sprendimo, nes dabar jaučiuosi spaudžiama į kampą. Ir iškilus tokioms konfliktinėms situacijoms galvoju, jau su juo tai vaikų turėt nenorėčiau, be to jis pasisako už tokius dalykus kaip vaikų auklėjimą mušimu, aršius pasisakymus prieš gėjus. Man kartais gėda už tokį jo požiūrį. Man kyla baimė, kad jei su juo turėsiu šeimą, joje visi kentės, kaip buvo ir mano šeimoje, kur sprendimus priimdavo tėvas. O su draugu neatrodo, kad jis bando suprast mane ir galiu sprendimus priimti pasikalbėjus, kaip su draugu.

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę