On i Ona, czyli magia różnorodności



DR MAŁGORZATA TORÓJ
PSYCHOLOG
TRENER
COACH

Spis ćwiczeń

1. Moje emocje i emocje mojego Partnera.....str. 6
2. Nawyki w relacji.....str. 10
3. Moje oczekiwania w relacji z Partnerem .....str. 15
4. Rodzaje granic w rodzinie.....str. 19
5. Style myślenia w relacji .....str. 26
6. Komunikacja - błędy i blokady.....str. 31
7. Komunikacja Ja w rozmowie z Partnerem .....str. 34
8. Pięć języków miłości wg Garyego Chapmana .....str. 43
9. Uszy von Thuna-Uszy Komunikacyjne.....str. 51
10. Sposoby rozwiązywania konfliktów- 6 Kroków Gordona.....str. 55





Spis ćwiczeń

11. Jak się komunikować, kiedy druga strona mówi innym językiem niż Ty - Techniki Aktywnego Słuchania.....str. 61

11. Naturalne prawa rządzące relacjami.....str. 66

12. Toksyczne relacje i dojrzałość.....str. 73

14. Twoje granice w relacji z Partnerem.....str. 76

13. Być czy nie być?.....str. 82

14. Podziękowania.....str. 85

15. Gdzie nas znajdziesz? .....str. 87

16. Notatki.....str. 88

Pamiętaj

Kurs, który właśnie rozpoczynasz
nie jest tearpią ani coachingiem, nie jest
też doradztwem - jest inspiracją do zmian
i Waszej wspólnej pracy nad związkiem.
To od Was samych zależy, co zrobicie
z Waszą relacją i jak daleko dojdziecie
w tej podróży.
Jeśli któreś z poniższych zadań
i/lub element kursu będzie
dla Ciebie, bądź Twojego Partnera/ki
trudny możesz (możecie) zwrócić się
po pomoc do psychologa
lub psychoterapeuty.

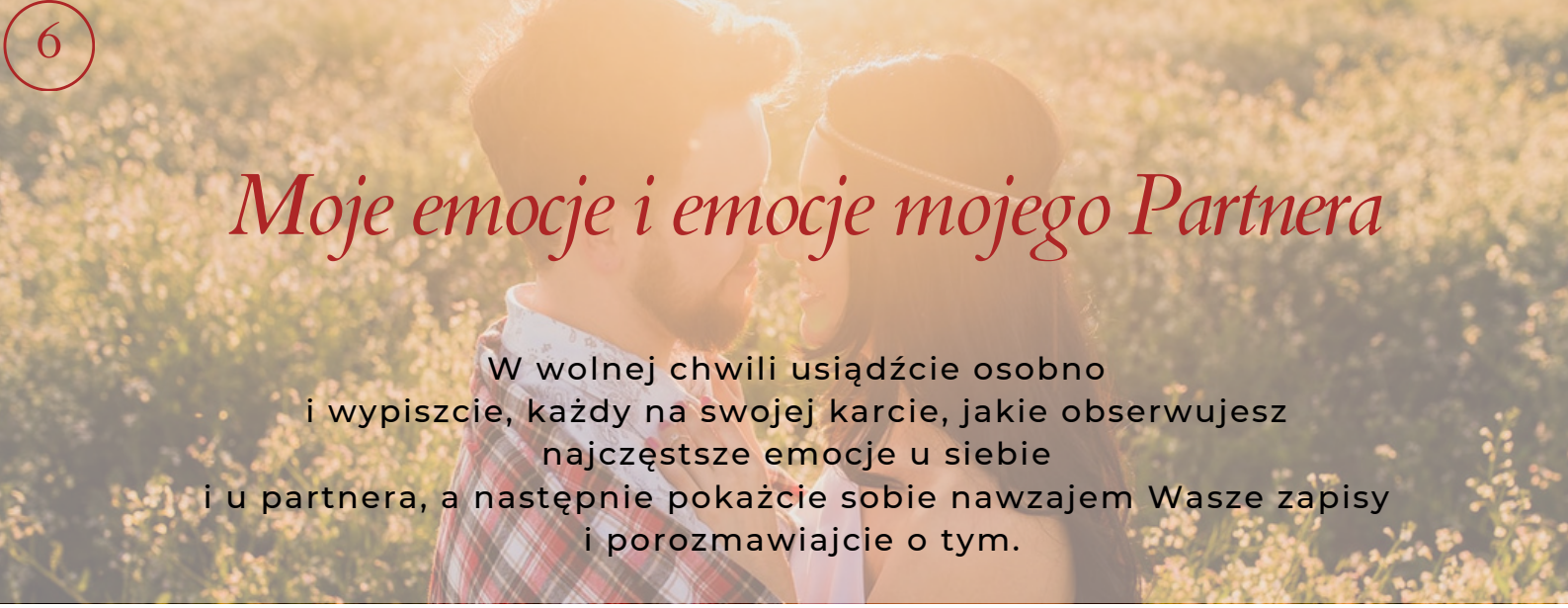
Jest to oznaka siły - nie słabości!

A jeśli zechcesz kontynuować tę pracę
z moim towarzyszeniem
to zapraszam do coachingu par
lub coachingu indywdualnego
- skontaktuj się ze mną.



On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 1
RÓŻNICE POMIĘDZY KOBIETAMI
A MĘŻCZYZNAMI

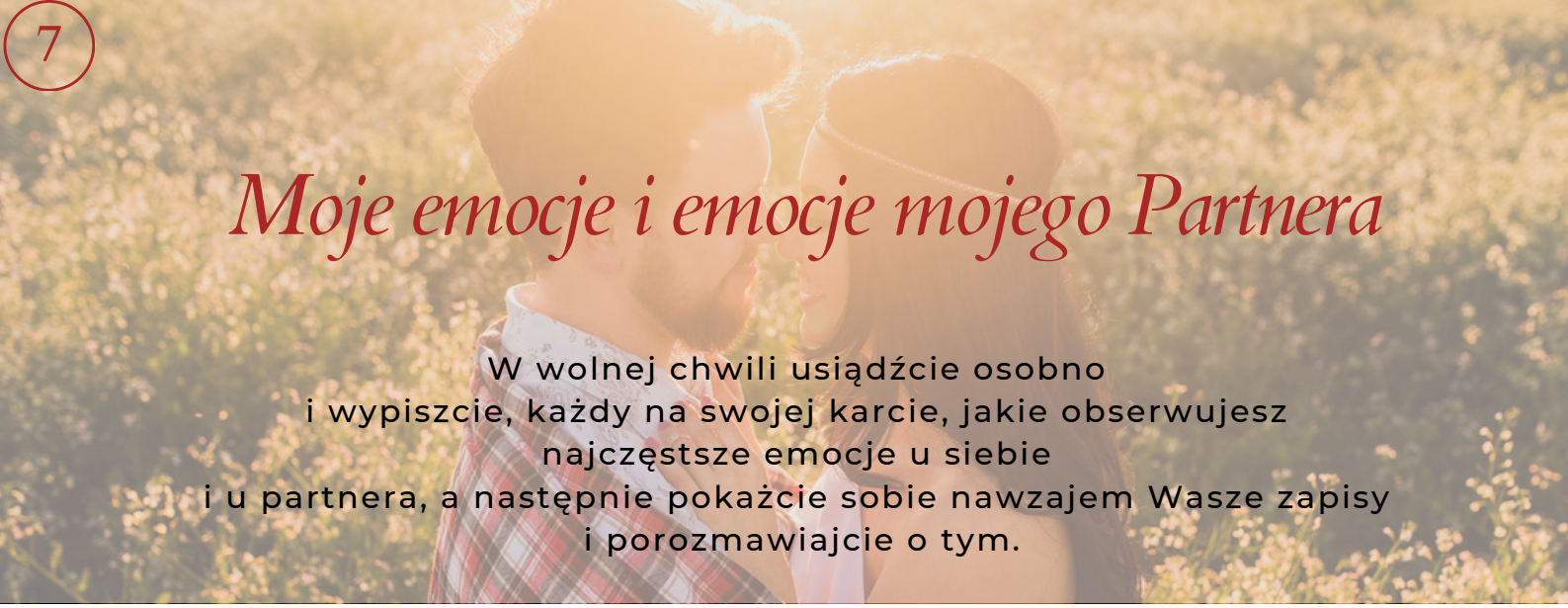


Moje emocje i emocje mojego Partnera

W wolnej chwili usiądźcie osobno
i wypiszcie, każdy na swojej karcie, jakie obserwujesz
najczęstsze emocje u siebie
i u partnera, a następnie pokażcie sobie nawzajem Wasze zapisy
i porozmawiajcie o tym.

PARTNER

Najczęściej pojawiające się emocje	ONA JA
Najczęściej pojawiające się ekspresje	ONA JA
Najczęściej pojawiające się reakcje (zachowanie)	ONA JA



Moje emocje i emocje mojego Partnera

W wolnej chwili usiądźcie osobno
i wypiszcie, każdy na swojej karcie, jakie obserwujesz
najczęstsze emocje u siebie
i u partnera, a następnie pokażcie sobie nawzajem Wasze zapisy
i porozmawiajcie o tym.

PARTNERKA

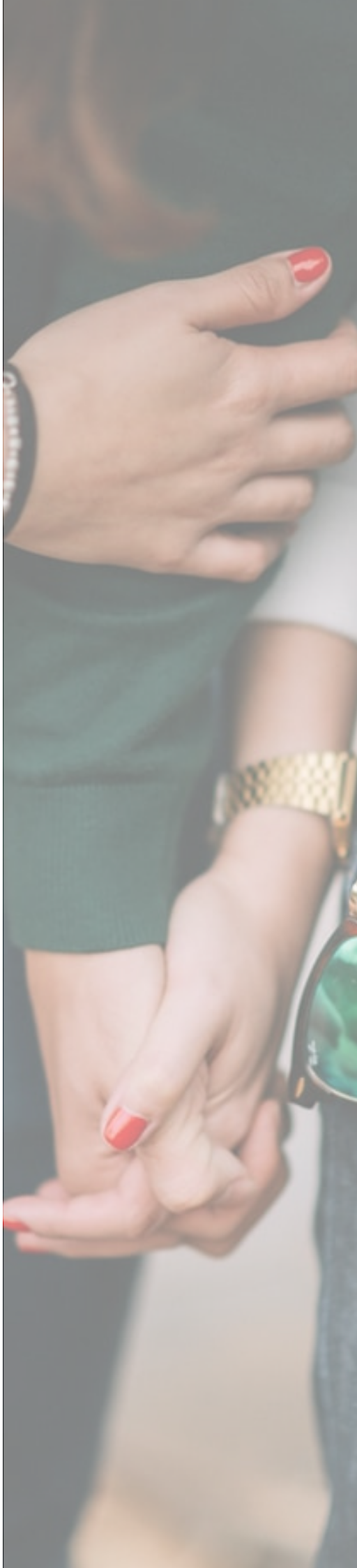
Najczęściej pojawiające się emocje	ON JA
Najczęściej pojawiające się ekspresje	ON JA
Najczęściej pojawiające się reakcje (zachowanie)	ON JA

Po wypełnieniu tabeli przejdźcie
do pytań i odpowiedzcie
na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory
nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie
robić lub mówić w inny sposób?





On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 2
EMOCJONALNY BAGAŻ



Nawyki w Relacji z Partnerem

Po obejrzeniu odcinka kursu o nawykach,
znajdź miejsce, w którym czujesz się dobrze
i możesz pobyć w ciszy sam ze sobą.

Usiądź wygodnie i weź długopis do ręki.
Wierzę, że nic cię nie rozprasza.
Wyłącz telefon, telewizor.
Weź głęboki oddech.

Przypomnij sobie wydarzenie rodzinne,
podczas którego mogłeś zauważyć
dużo zachodzących interakcji między członkami
swojej rodziny pochodzenia
np. na Wigilii, urodziny itp.,
a następnie przejdź do wypełniania tabeli.

PARTNER

Opisz krótko zachodzące relacje

Czy członkowie rodziny okazują sobie zainteresowanie? Czy raczej każdy zajmuje się sobą?

Jak się wtedy czułeś?

Co Ci przeszkadzało?

Jak chciałbyś, żeby wyglądały Twoje relacje w związku?

Co możesz zrobić, żeby to zrealizować?

Co jest Ci potrzebne do realizacji zmian?

Jak się będziesz czuł, jeśli zrealizujesz postanowienia?

Jakie to może mieć konsekwencje?

Co sobie uświadamiasz?

Kiedy wprowadzisz zmiany w życie?

PARTNERKA

Opisz krótko zachodzące relacje

Czy członkowie rodziny okazują sobie zainteresowanie? Czy raczej każdy zajmuje się sobą?

Jak się wtedy czułaś?

Co Ci przeszkadzało?

Jak chciałabyś, żeby wyglądały Twoje relacje w związku?

Co możesz zrobić, żeby to zrealizować?

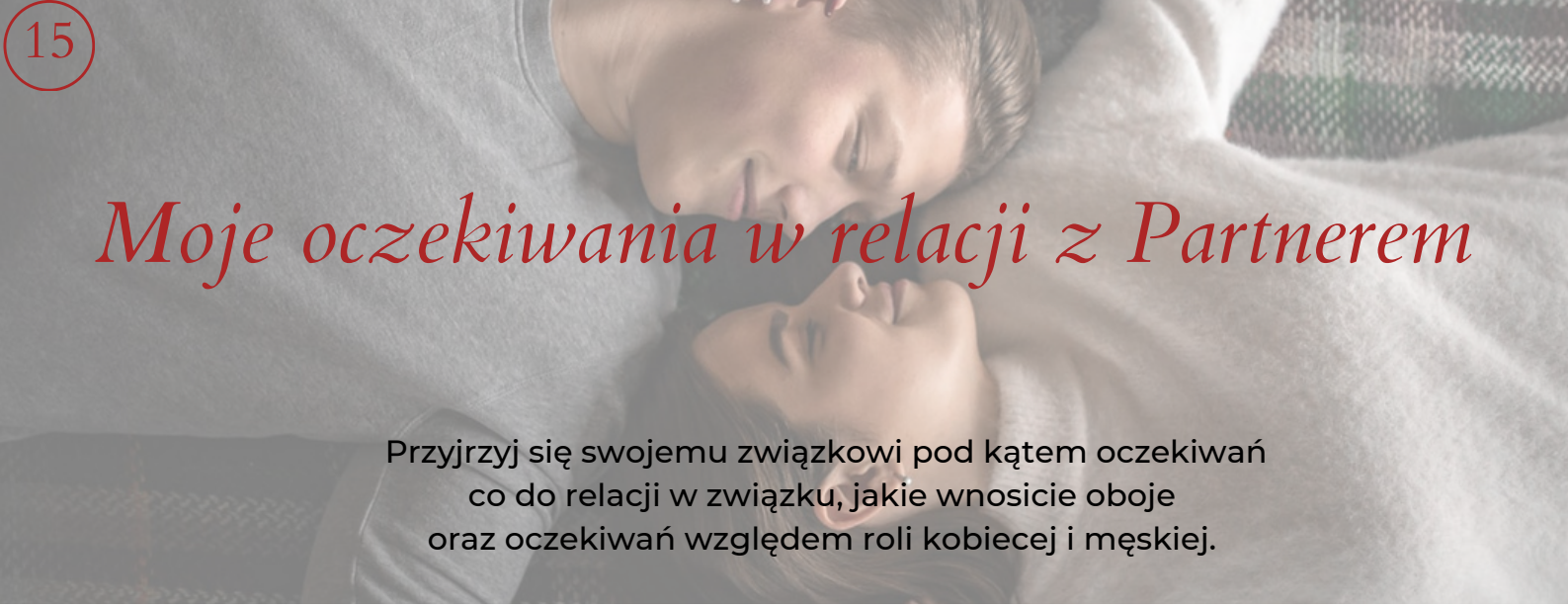
Co jest Ci potrzebne do realizacji zmian?

Jak się będziesz czuła jak zrealizujesz postanowienia?

Jakie to może mieć konsekwencje?

Co sobie uświadamiasz?

Kiedy wprowadzisz zmiany w życie?



Moje oczekiwania w relacji z Partnerem

Przyjrzyj się swojemu związkowi pod kątem oczekiwań
co do relacji w związku, jakie wnosicie oboje
oraz oczekiwań względem roli kobiecej i męskiej.

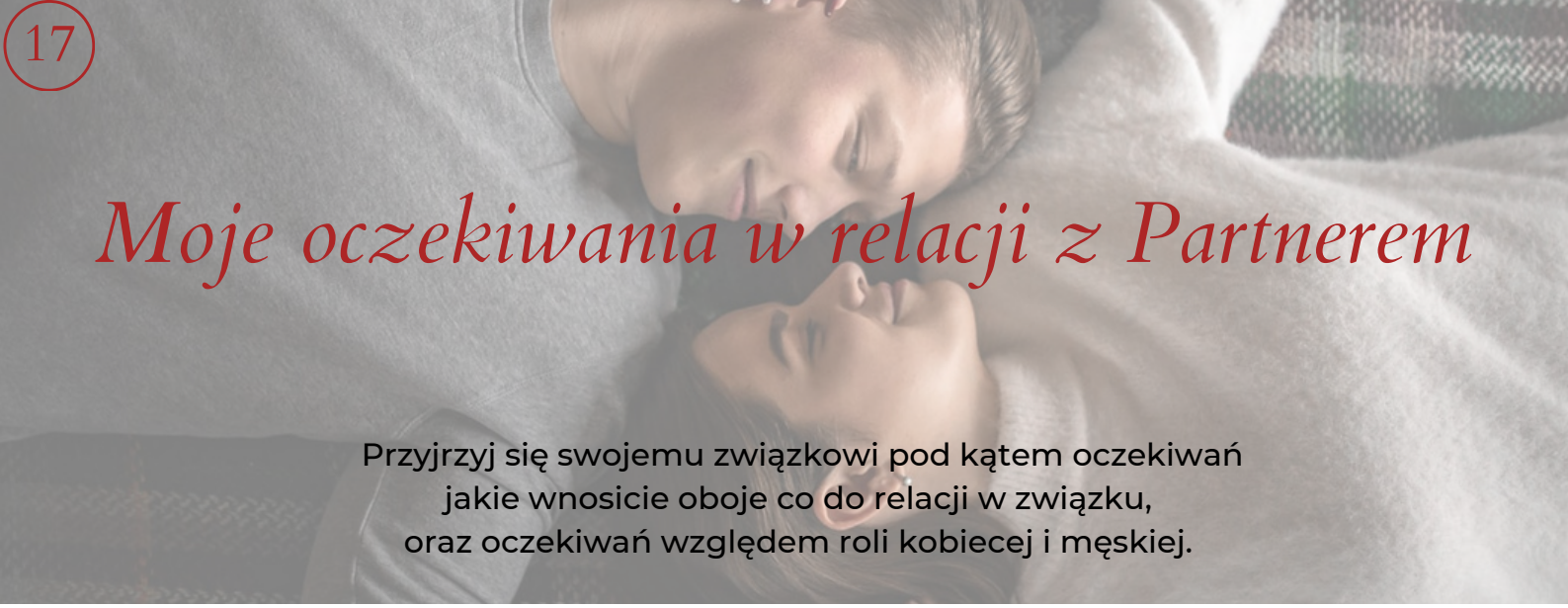
PARTNER

Jakie miałeś oczekiwania wchodząc w związek co do jego jakości?	
Jakie oczekiwania się spełniły?	
Które z Twoich oczekiwań spełnia Twoja Partnerka?	

Których z Twoich oczekiwań Partnerka nie spełnia?	
Jak się czujesz w związku z tym, że Twoja Partnerka nie spełnia Twoich oczekiwań?	
Które z oczekiwań Twojej Partnerki spełniasz?	
Których z oczekiwań Twojej Partnerki nie spełniasz?	
Czym pozytywnym zaskakuje Cię Twoja Partnerka w stosunku do Twoich oczekiwań?	

Na koniec, doceń swoją Partnerkę za to, co wnosi do relacji i powiedz Jej o tym.

Przypomnij sobie to, co urzekło Cię w Twojej Partnerce i podziel się tym z Nią.



Moje oczekiwania w relacji z Partnerem

Przyjrzyj się swojemu związkowi pod kątem oczekiwań
jakie wnosicie oboje co do relacji w związku,
oraz oczekiwań względem roli kobiecej i męskiej.

PARTNERKA

Jakie miałaś oczekiwania wchodząc w związek co do jego jakości?	
Jakie oczekiwania się spełniły?	
Które z Twoich oczekiwań spełnia Twój Partner?	

Których z Twoich oczekiwań Partner nie spełnia?	
Jak się czujesz w związku z tym, że Twój Partner nie spełnia Twoich oczekiwań?	
Które z oczekiwań Twojego Partnera spełniasz?	
Których z oczekiwań Twogo Partnera nie spełniasz?	
Czym pozytywnym zaskakuje Cię Twój Partner w stosunku do Twoich oczekiwań?	

Na koniec, doceń swojego Partnera za to, co wnosi do relacji
i powiedz Mu o tym.

Przypomnij sobie to, co urzekło Cię w Twoim Partnerze
i podziel się tym z Nim.



Rodzaje granic w rodzinie

1. Nienaruszony system granic — najbardziej pożądany rodzaj granic. Stały, ale nie blokujący. Szacunek do własnych granic i innych osób.

2. Brak granic — łatwość naruszania granic, kłopot z szanowaniem granic własnych i innych osób.

3. Uszkodzony system granic — brak jasności co do granic, zmienność granic.

4. Mury zamiast granic — izolacja, nieprzepuszczalność granic.



Rodzaje granic w rodzinie

PARTNER

Z jakim typem granic miałeś styczność w rodzinie pochodzenia? Wypisz poniżej przykłady zachowań świadczące o poszczególnych typach granic.

Sprawdź jakie Twoje aktualne zachowania mogą świadczyć o powieleniu danego systemu granic w aktualnym związku.
Wypisz te zachowania w poniższym polu:



Rodzaje granic w rodzinie

PARTNERKA

Z jakim typem granic miałeś styczność w rodzinie pochodzenia?
Wypisz poniżej przykłady zachowań świadczące o poszczególnych typach granic.

Sprawdź jakie Twoje aktualne zachowania mogą świadczyć o powieleniu danego systemu granic w aktualnym związku.
Wypisz te zachowania w poniższym polu:



Rodzaje granic w rodzinie

Porównajcie wzajemne systemy granic i zastanówcie się, które Wasze konflikty mogą mieć podstawę w odmienności tych granic i porozmawiajcie o tym.



Rodzaje granic w rodzinie

Usiądźcie razem , w spokojnym miejscu i zastanówcie się, co warto by było doprecyzować byście mogli jeszcze bardziej szanować wzajemne granice.



Po wypełnieniu tabeli przejdźcie do pytań i odpowiedzcie na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie robić lub mówić w inny sposób?

On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 3
KOMUNIKACJA W RELACJI
– BŁĘDY I BLOKADY



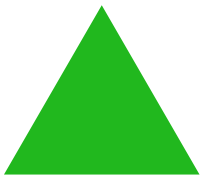


Style myślenia w relacji

Opracowano z wykorzystaniem metodologii FRIS® (www.FRIS.pl)

„Style Myślenia wg Metodologii FRIS®,
to narzędzia diagnostyczno-rozwojowego określającego Twój naturalny sposób myślenia i działania. Pokazuje jak najlepiej wykorzystać naturalne predyspozycje w pracy, w relacjach w rozwoju osobistym."
- www.fris.pl

Style Myślenia to przede wszystkim specyficzny, typowy dla Nas, wewnętrznie uwarunkowany sposób odbierania rzeczywistości.

Zawodnik	Partner	Wizjoner	Badacz
			
Dominująca perspektywa:	Dominująca perspektywa:	Dominująca perspektywa:	Dominująca perspektywa:
Fakty	Relacje	Idee	Struktura



Style myślenia w relacji

Opracowano z wykorzystaniem metodologii FRIS® (www.FRIS.pl)

ZAWODNIK

to osoba patrząca na rzeczywistość z perspektywy faktów, na podstawie których podejmuje decyzje, wyznacza cele i rozwiązuje problemy. Umiejętnie wyznacza priorytety.
Jest logiczna, skuteczna, mocno nastawiona na cel i skoncentrowana, ale upraszcza informacje docierające z zewnątrz.

W komunikacji potrzebuje:
- Uproszczonych komunikatów skupionych na istocie sprawy
- Prosto do celu bez owijania w przysłowiową „bawełnę"
- Jednoznacznych faktów
- Komunikatów wprost

PARTNER

to osoba odbierająca świat i docierające do niego komunikaty przez pryzmat relacji. Posługuje się intuicją w rozpoznaniu związków, pomiędzy osobami, obiektami i zdarzeniami.
To osoby mające łatwość odczytywania komunikacji niewerbalnej, wrażliwi emocjonalnie.
Na sytuację potrafi patrzeć z różnych perspektyw.

W komunikacji potrzebuje:
- Zadbania o dobrą atmosferę
- Odwołania do ważności danej sprawy, by mógł się w nią osobiście zaangażować
- Kontekstu, by wiedzieć z kim lub czym dana sprawa jest związana i jak go osobiście dotyczy
- Spójności w komunikacji niewerbalnej i werbalnej



Style myślenia w relacji

Opracowano z wykorzystaniem metodologii FRIS® (www.FRIS.pl)

WIZJONER

to osoba, która patrzy w perspektywie idei. Np. w sytuacji trudnej potrafi dostrzec wiele różnych możliwych rozwiązań.
Jest kreatywna, twórcza oraz swobodnie odkrywa nieoczywiste zależności. Często jest prekursorem w działaniu. Myśli globalnie.

W komunikacji potrzebuje:

- Ogólnego obrazu sytuacji bez zbędnych szczegółów.
- Przestrzeni dla podzielenia się swoimi pomysłami i możliwości modyfikacji tego z czym się do niego zwracamy.
- Komunikatów „krótko i na temat".
- Zaproszenia do twórczej wymiany zdań

BADACZ

to osoba, która patrzy w perspektywie struktur. Porządkuje docierające informacje wnikliwie je analizując. Charakteryzuje się dbałością o szczegóły i wnikaniem w głąb istoty problemu, aby uzyskać spójny obraz. Organizacja i planowanie to jej mocne strony. Stawia dużo pytań.

W komunikacji potrzebuje:

- Szczegółów, by mieć pełny obraz sytuacji.
- Dania możliwości zadawania pytań – nawet jeśli zadaje ich wiele i bardzo szczegółowych.
- Cierpliwości dla jego potrzeby czasu na pomyślenie i wytworzenie rozwiązań lub podjęcie decyzji.
- Szczegółowych danych – gdy ma podjąć przemyślaną decyzję (np. dane w Excel)



Style myślenia w relacji

Opracowano z wykorzystaniem metodologii FRIS® (www.FRIS.pl)

Kiedy przypomniałeś/aś już sobie teorię zacznij ćwiczenie:

- Przeczytaj szczegółowe informacje na stronie www.fris.pl o: Zawodnikach, Partnerach, Wizjonerach, Badaczach.

- Przeanalizuj swój styl myślenia, styl swojego Partnera i porozmawiajcie o tym.

- Podczas rozmowy postaraj się mówić Jego stylem myślenia.



- Podczas konfliktu w rozmowie sprawdź jakie masz nastawienie do rozmowy, ja ok Ty ok, czy ja ok Ty nie ok?

- Sprawdź, czy mówisz Językiem „Ja” czy Ty?

- Sprawdź, czy mówisz o swoich potrzebach czy atakujesz?

- I najważniejsze... czy słuchasz?



Komunikacja w relacji – błędy i blokady

Przyjrzyj się swojemu związkowi pod kątem oczekiwań
jakie wnosicie oboje co do relacji w związku,
oraz oczekiwań względem roli kobiecej i męskiej.

Wypisz, co sprawia, że się otwierasz w komunikacji z Partnerką.

Wypełniając to ćwiczenie, przypomnij sobie odcinek Kursu, w którym mowa jest o błędach i blokadach.

Zwróć uwagę jakiego komunikatu używasz, kiedy mówisz o swoich potrzebach.

Przykładowo:

„Ja tego potrzebuję...”
„Ty powinieneś/ musisz...”
„To jest dla mnie ważne...”

PARTNER

Wypisz, co sprawia Ci trudność we wzajemnej komunikacji.



Komunikacja w relacji – błędy i blokady

Przyjrzyj się swojemu związkowi pod kątem oczekiwań
jakie wnosicie oboje co do relacji w związku,
oraz oczekiwań względem roli kobiecej i męskiej.

Wypisz, co sprawia, że się otwierasz w komunikacji z Partnerem.

Wypełniając to ćwiczenie, przypomnij sobie odcinek Kursu, w którym mowa jest o błędach i blokadach.

Zwróć uwagę jakiego komunikatu używasz, kiedy mówisz o swoich potrzebach.

Przykładowo:

„Ja tego potrzebuję...”
„Ty powinieneś/ musisz...”
„To jest dla mnie ważne...”

Wypisz, co sprawia Ci trudność we wzajemnej komunikacji.

PARTNERKA



Wymieńcie się kartkami z Partnerem/Partnerką i porozmawiajcie o tym.

Wypiszcie, co sobie uświadomiliście podczas wymiany myśli:



Komunikacja Ja w rozmowie z Partnerem

Komunikat „Ja” z informacją zwrotną, jest to komunikat skierowany do odbiorcy opisujący własne odczucia, stany i potrzeby nadawcy z propozycją rozwiązania sytuacji.

Komunikat "Ja"

Jest to komunikat, w którym nadawca wyraża swoje emocje, stany i potrzeby w sposób nie raniący partnera w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Ja czuję... (emocja - mówisz wprost co czujesz w danej sytuacji),

kiedy Ty... (opis zachowania partnera, które powoduje, że tak się czujesz)

ponieważ... (powód - wyjaśniasz dlaczego zareagowałeś/łaś takimi emocjami na jego/jej zachowanie)

chcę... (propozycja rozwiązania - wyrażasz oczekiwanie/potrzebę względem zamiany zachowania partnera)

Poniżej przykład komunikatu z informacją zwrotną:

- Złoszczę się (emocja)
- kiedy się spóźniasz (opis zachowania),
- ponieważ czuję się lekceważona. (wyjaśnienie reakcji)
- Chciałabym żebyś następnym razem uprzedzał mnie dzwoniąc lub wysyłając wiadomość, jeśli podobna sytuacja się powtórzy. (propozycja rozwiązania)



Komunikacja Ja w rozmowie z Partnerem

Pierwsze ćwiczenie, ma zachęcić Cię do tego by spróbować budować komunikaty „Ja” w odniesieniu do tego, co czujesz:

Jestem niezadowolona...

Potrzebuję ...

Chciałabym żebyś ...

Mam potrzebę żeby ...

Doceniam kiedy ...

A teraz sprawdźcie to w praktyce. Do tego ćwiczenia przyda Wam się wydrukowana poniższa tabela.



Komunikacja Ja w rozmowie z Partnerem

Usiądźcie wygodnie, wyciszcie się, wyłączcie telefony, zamknijcie laptopy.
Przypomnijcie sobie sytuacje, które były dla Was trudne, w których każde z Was miało swoje zdanie, co do jednej sytuacji i nie chciało przyjąć perspektywy drugiej osoby.
Wypełnijcie dwa pierwsze wiersze w swoich tabelach.

Po ich wypełnieniu, kontynuujcie rozmowę i podzielcie się swoimi uczuciami i emocjami odczuwanymi w tych sytuacjach używając Komunikatu ‘Ja’.

Pamiętajcie, by sobie nie przerywać.
Gdy mówi jedno z partnerów, uważnie słuchajcie.
Przyjmijcie, że jego perspektywa jest odmienna od waszej.
Pomoże również obserwacja zachowania i mimiki Partnera/ki podczas jego/jej wypowiedzi.
Przyglądajcie się również własnym odczuciom, gdy słuchacie Partnera.

Kiedy skończycie rozmowę, wypełnijcie pozostałe pola w tabeli i podzielcie się swoją refleksją z Partnerem/ką.



Komunikacja Ja w rozmowie z Partnerem

PARTNER

Opisz po krótce trudną/e sytuacje	
Wypisz, jakie się wtedy pojawiły w Tobie emocje?	
Co zaobserwowałeś w swoim zachowaniu podczas słuchania o tej sytuacji?	

Kiedy Partnerka mówiła używając komunikatu ‘Ja’, co się w Tobie pojawiło?	
Jak się czułeś używając komunikatu Ja?	
Co zaobserwowałeś w swoim zachowaniu podczas gdy Partnerka używała komunikatu ‘Ja’?	
Co ze sobą zabierzesz z tej sytuacji?	



Komunikacja Ja w rozmowie z Partnerem

PARTNERKA

Opisz po krótce trudną/e sytuacje	
Wypisz, jakie się wtedy pojawiły w Tobie emocje?	
Co zaobserwowałaś w swoim zachowaniu podczas słuchania o tej sytuacji?	

Kiedy Partner mówił używając komunikatu ‘Ja’, co się w Tobie pojawiło?	
Jak się czułaś używając komunikatu Ja?	
Co zaobserwowałaś w swoim zachowaniu podczas, gdy Partner używał komunikatu ‘Ja’?	
Co ze sobą zabierzesz z tej sytuacji?	

Po wypełnieniu tabeli przejdźcie do pytań i odpowiedzcie na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie robić lub mówić w inny sposób?



On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 4

5 JĘZYKÓW MIŁOŚCI WG GARY'EGO CHAPMANA

&

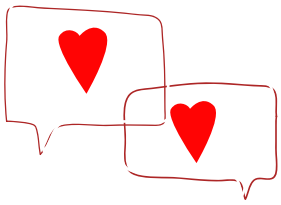
USZY KOMUNIKACYJNE WG FRIEDMNANNA VON THUNA



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana



Dotyk- Okazywanie miłości przez kontakt fizyczny, niekoniecznie seksualny. Jest to głaskanie, przytulanie, czułe dotykanie budujące poczucie więzi i miłości między partnerami, które sprawia, że partner czuje się kochany i dostrzegany.



Miłe słowa - Werbalne okazywanie uczuć przez docenienie, komplementowanie i pochwał. To również używanie budujących słów, gdzie w całości komunikatu nie bez znaczenia ma ton i intonacja głosu.



Wartościowy czas - Okazywanie miłości przez wspólne spędzani czasu, dzielenie zainteresowań i wspólny dialog, nierzadko głęboki i refleksyjny. To poświęcanie pełnej uwagi drugiej osobie bez rozpraszaczy typu telefon czy komputer.



Prezenty - Wyrażanie miłości poprzez dawanie podarunków, które stają się symbolem uczucia łączącego partnerów i informacją dla osoby obdarowanej, że partner słucha i dostrzega jej potrzeby. Wymiar materialny prezentów, często nie jest istotny.



Przysługi - Wyrażanie miłości przez pomaganie w obowiązkach domowych i potrzebie chwili czy sytuacjach kryzysowych, które są sposobem docenienia partnera i wyrazem troski o relację.



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

PARTNER

1. Sprawdź jakimi językami posługujecie się z Partnerką – spróbuj zgadnąć i zapisz na kartce jaki język jest ważny dla Partnerki i jakie widzisz tego przykłady w codziennym współdziałaniu.

Język Partnera/Partnerki	
Jak posługuje się nim w życiu codziennym, przykłady	
Jak mógłby porozumiewać się z Tobą Partner/Partnerka Twoim językiem miłości	

2. Porozmawiajcie o tym, jak widzicie wzajemne języki i sprawdźcie, czy mieliście rację. Czego się dzięki temu uczycie/dowiadujecie o sobie nawzajem, jak i o tym co jest dla Was ważne w byciu i czuciu się kochanym.

Czego dowiedziałeś/łaś się o swoim Partnerze/Partnerce	
Co jest dla Ciebie ważne	



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

3. Ustalcie listę rzeczy, które chcecie by druga strona robiła, gdy chce okazać Wam miłość – pokażcie na przykładach np. *Potrzebuję, gdy jestem po ciężkim dniu pracy, żebyś mnie przytulił i pogłaskał po plecach*. Albo *Potrzebuję byś czasem wyniosła śmieci, wtedy czuję, że doceniasz to co ja robię codziennie*.

Jakie zachowania i czynności ze strony partnerki, są dla Ciebie wyrazem miłości i troski o związek	

4. Ustalcie listę rzeczy, których nie chcecie – jeśli jest coś co Wam przeszkadza. I nie chodzi o odrzucanie okazywania miłości, tylko o specyficzne formy jej okazywania.

Wypisz, co sprawia Ci trudność w przyjmowaniu sposobu okazywania miłości przez Partnera	
Zaproponuj, jak inaczej Partner mógłby stosować swój język miłości, byś czuła się się komfortowo	



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

5. Róbcie raz w tygodniu krótką rundkę – sprawdzam – czyli porozmawiajcie na ile przyjęte rozwiązania działają. Jeśli działają – to czego będziecie robić więcej. Jeśli coś nie działa - to na co ma być zmienione.

Wypisz jakie konkretne zmiany wprowadziliście	
Które z podjętych działań się sprawdzają i dlaczego?	
Co sobie uświadomiłeś dzięki wprowadzonym zmianom?	

Opracowano na podstawie:

Mozgawa, K. (2013). Języki miłości w relacji rodzic – dziecko w ujęciu Gary'ego Chapmana. W: Iwona Jazurkiewicz, Ewa Rojewska (red.) Miłość jako sprawność moralna w wychowaniu (s. 183-191), Szczecin: Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowe ZAPOL.

Parol, M. (2013). Potrzeby a relacje między mężczyznami i kobietami. Kobiety a mężczyźni - wokół podobieństw, różnic i wzajemnych relacji. Fides et Ratio, 2(13), 5-15.



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

PARTNERKA

1. Sprawdź jakimi językami posługujecie się z Partnerem – spróbuj zgadnąć i zapisz na kartce jaki język jest ważny dla Partnera i jakie widzisz tego przykłady w codziennym współdziałaniu.

Język Partnera/Partnerki	
Jak posługuje się nim w życiu codziennym, przykłady	
Jak mógłby porozumiewać się z Tobą Partner/Partnerka Twoim językiem miłości	

2. Porozmawiajcie o tym jak widzicie wzajemne języki i sprawdźcie, czy mieliście rację. Czego się dzięki temu uczycie/dowiadujecie o sobie nawzajem, jak i o tym co jest dla Was ważne w byciu i czuciu się kochanym.

Czego dowiedziałeś/łaś się o swoim Partnerze/Partnerce	
Co jest dla Ciebie ważne	



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

3. Ustalcie listę rzeczy, które chcecie by druga strona robiła, gdy chce okazać Wam miłość – pokażcie na przykładach np. *Potrzebuję, gdy jestem po ciężkim dniu pracy, żebyś mnie przytulił i pogłaskał po plecach*. Albo *Potrzebuję byś czasem wyniosła śmieci, wtedy czuję, że doceniasz to co ja robię codziennie.*

Jakie zachowania i czynności ze strony Partnera, są dla Ciebie wyrazem miłości i troski o związek	

4. Ustalcie listę rzeczy, których nie chcecie – jeśli jest coś co Wam przeszkadza. I nie chodzi o odrzucanie okazywania miłości, tylko o specyficzne formy jej okazywania.

Wypisz, co sprawia Ci trudność w przyjmowaniu sposobu okazywania miłości przez Partnera	
Zaproponuj, jak inaczej Partner mógłby stosować swój język miłości, byś czuła się się komfortowo	



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

5. Róbcie raz w tygodniu krótką rundkę – sprawdzam – czyli porozmawiajcie na ile przyjęte rozwiązania działają. Jeśli działają – to czego będziecie robić więcej. Jeśli coś nie działa - to na co ma być zmienione.

Wypisz jakie konkretne zmiany wprowadziliście	
Które z podjętych działań się sprawdzają i dlaczego?	
Co sobie uświadomiłeś dzięki wprowadzonym zmianom?	

Opracowano na podstawie:

Mozgawa, K. (2013). Języki miłości w relacji rodzic – dziecko w ujęciu Gary'ego Chapmana. W: Iwona Jazurkiewicz, Ewa Rojewska (red.) Miłość jako sprawność moralna w wychowaniu (s. 183-191), Szczecin: Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowe ZAPOL.

Parol, M. (2013). Potrzeby a relacje między mężczyznami i kobietami. Kobiety a mężczyźni - wokół podobieństw, różnic i wzajemnych relacji. Fides et Ratio, 2(13), 5-15.



5 języków miłości wg Gary'ego Chapmana

5. Róbcie raz w tygodniu krótką rundkę – sprawdzam – czyli porozmawiajcie na ile przyjęte rozwiązania działają. Jeśli działają – to czego będziecie robić więcej. Jeśli coś nie działa - to na co ma być zmienione.

Wypisz jakie konkretne zmiany wprowadziliście	
Które z podjętych działań się sprawdzają i dlaczego?	
Co sobie uświadomiłeś/łaś dzięki wprowadzonym zmianom?	

Opracowano na podstawie:

Mozgawa, K. (2013). Języki miłości w relacji rodzic – dziecko w ujęciu Gary'ego Chapmana. W: Iwona Jazurkiewicz, Ewa Rojewska (red.) Miłość jako sprawność moralna w wychowaniu (s. 183-191), Szczecin: Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowe ZAPOL.

Parol, M. (2013). Potrzeby a relacje między mężczyznami i kobietami. Kobiety a mężczyźni - wokół podobieństw, różnici wzajemnych relacji. Fides et Ratio, 2(13), 5-15.



Uszy von Thuna - Uszy Komunikacyjne

Ucho Rzeczowe - stosowany jest tutaj język faktów. Informacje odbierane są w sposób klarowny wprost, a komunikat dotyczy tego jak, gdzie, kto, co i kiedy.

Ucho Apelowe - to ucho potrzeb próśb i mówienia o tym czego tak naprawdę się chce i oczekuje. W uchu apelowym można również dostrzec próby manipulacji, jeśli komunikat będzie ukryty.

Ucho Ujawniające Siebie - to ucho, które ujawnia obecny stan nadawcy komunikatu, jego ekspresję, przekonania i emocje. Może służyć ukazaniu autentyczności nadawcy.

Ucho Relacyjne - dotyczy relacji między nadawcą a odbiorcą komunikatu, tzn. zawiera się w nim co nadawca myśli o samym odbiorcy poprzez ton głosu, język ciała i samą wypowiedź.

Opracowano na podstawie:

Mądry-Kupiec, M. (2015). Style porozumiewania się F. Schulza von Thuna w kontekście wychowania. W: Stanisław Kowal, Małgorzata Mądry-Kupiec, (red.) Przygotowanie do wykonywania zawodu nauczyciela : w stronę edukacji spersonalizowanej. Będzin: Wydawnictwo internetowe E-bookowo, s. 119-130. Pobrano z: http://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1155/style_porozumiewania_sie_f_schu_madry_kupiec_malgorzata_000075.pdf?sequence=1&isAllowed=y (25.06.2020)



Uszy von Thuna - Uszy Komunikacyjne

Usiądźcie wygodnie z Partnerem/Partnerką w przestrzeni, w której oboje czujecie się dobrze i porozmawiajcie o trudnych sytuacjach, komunikatach, które były wówczas wypowiadane oraz zapiszcie Wasze interpretacje na swoich kartach pracy.

Co słyszałeś?

Co zrozumiałeś?

Jaka Twoim zdaniem była intencja Partnera?

Na koniec wymieńcie się swoimi kartkami i porozmawiajcie o tym, oraz wyjaśnijcie sobie jakie były Wasze prawdziwe intencje.

Sprawdźcie jakie macie tendencje interpretacyjne – i czy rzeczywiście słyszycie się w wystarczającym stopniu i zgodnie z intencją Partnera.

Po wypełnieniu tabeli przejdźcie do pytań i odpowiedzcie na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie robić lub mówić w inny sposób?





On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 5
KONFLIKTY



Sposoby rozwiązywania konfliktów - 6 Kroków Gordona

Opisane niżej kroki, służą rozwiązywaniu konfliktów, które są nieuniknione, ale i potrzebne do zrozumienia wzajemnych punktów widzenia, priorytetów i potrzeb w relacji. Konflikt choć trudny i niejednokrotnie dotykający do żywego, pozwala nam na szukanie rozwiązań, które uwzględniają potrzeby każdej ze stron bez udawania, że problem nie istnieje.
Na każdym z etapów należy pamiętać, by stosować komunikat „Ja".

Komunikat „Ja" z informacją zwrotną, jest to komunikat skierowany do odbiorcy opisujący własne odczucia, stany i potrzeby nadawcy z propozycją rozwiązania sytuacji.

Ja czuję... emocja,
kiedy Ty... opis zachowania nadawcy, które powoduje, że tak się czujesz,
ponieważ... wyjaśniasz dlaczego zareagowałeś/łaś takimi emocjami na jego/jej zachowanie
chcę... propozycja rozwiązania, oczekiwania względem zamiany zachowania nadawcy



Sposoby rozwiązywania konfliktów - 6 Kroków Gordona

Z długopisem w ręku, opisz każdy z kroków, zarówno Ty jak i Twój/a Partner/ka.

1 Krok — Rozpoznanie i nazwanie konfliktu używając komunikatu Ja.
(O co tak naprawdę się kłócicie? Co było w tej sytuacji ważne dla Ciebie i dla Twojego Partnera?)

2 Krok — Rozpoznanie niezaspokojonych potrzeb i nazwanie ich wprost.
Wypisz potrzeby, które czujesz, że są zaniedbane lub chciałbyś by były zaspokojone w tej sytuacji. (Co jest pod spodem kłótni? Czego tak naprawdę pragniesz? Np. czuć się kochaną. Czuć się szanowanym).



Sposoby rozwiązywania konfliktów — 6 Kroków Gordona

Z długopisem w ręku, opisz każdy z kroków, zarówno Ty jak i Twój/a Partner/ka.

3 Krok — Wspólne poszukiwanie rozwiązań.

Wypisz swoje propozycje rozwiązań a następnie przedyskutujcie je z Partnerem/ką.

4 Krok — Wybór najlepszego rozwiązania.

Wspólnie zdecydujcie, które rozwiązanie jest dla Was najlepsze i zapiszcie je poniżej, każde na swojej karcie.



Sposoby rozwiązywania konfliktów — 6 Kroków Gordona

Z długopisem w ręku, opisz każdy z kroków, zarówno Ty jak i Twój/a Partner/ka.

5 Krok — Wdrożenie w życie podjętych rozwiązań.

Napisz od kiedy i w jakich sytuacjach będziesz wdrażał wyżej wypisane rozwiązania (Co? Kto? Kiedy? Jak? W jaki sposób?)

6 Krok — Ewaluacja – sprawdzenie w praktyce czy podjęte decyzje okazały się tymi właściwymi.

Daj sobie czas z Partnerem/Partnerką na wprowadzenie ich w życie, ale pamiętaj by zacząć już teraz. Po niedługim czasie sprawdźcie czy wprowadzone rozwiązania okazały się skuteczne w praktyce. Jeśli tak kontynuujcie, jeśli nie na jakie rozwiązania je zamienicie?

Gordon, T. (2000). Wychowanie bez porażek. Warszawa: PAX.



Po wypełnieniu tabeli przejdźcie do pytań i odpowiedzcie na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory nie uświadamialiście sobie?

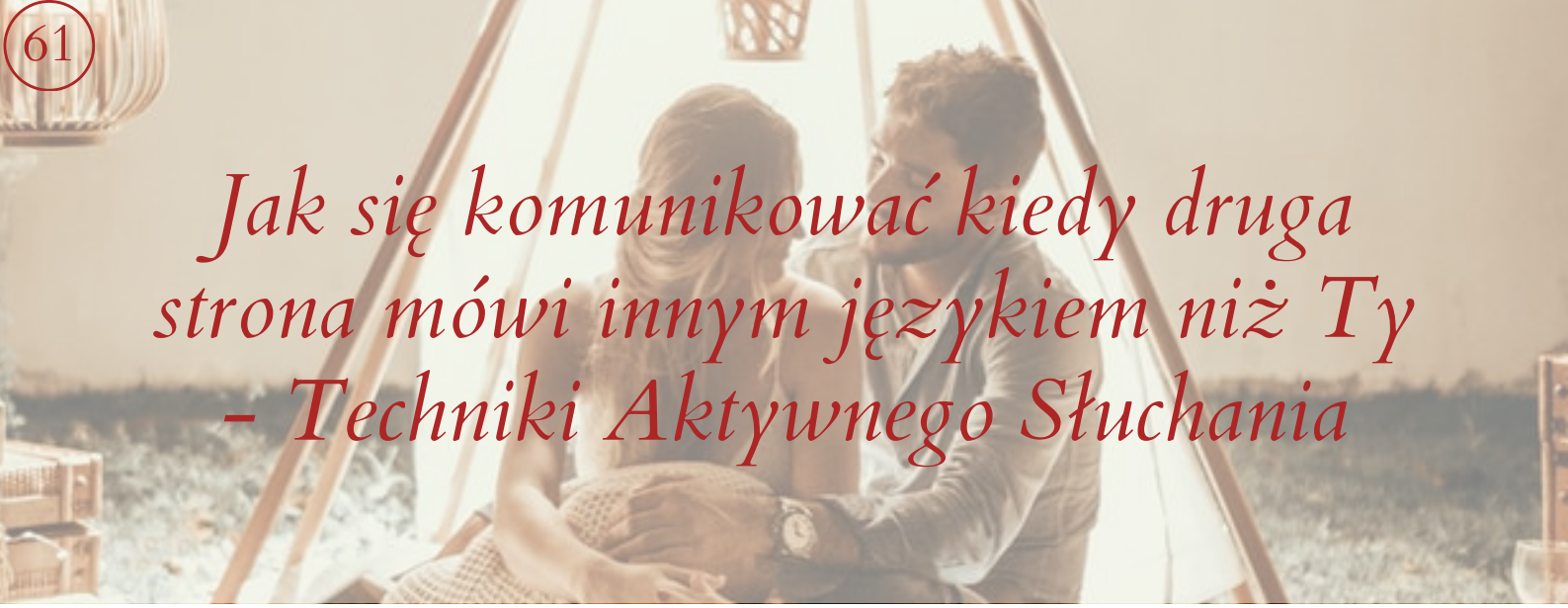
3. Co od dzisiaj inaczej będziecie robić lub mówić w inny sposób?



On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 6

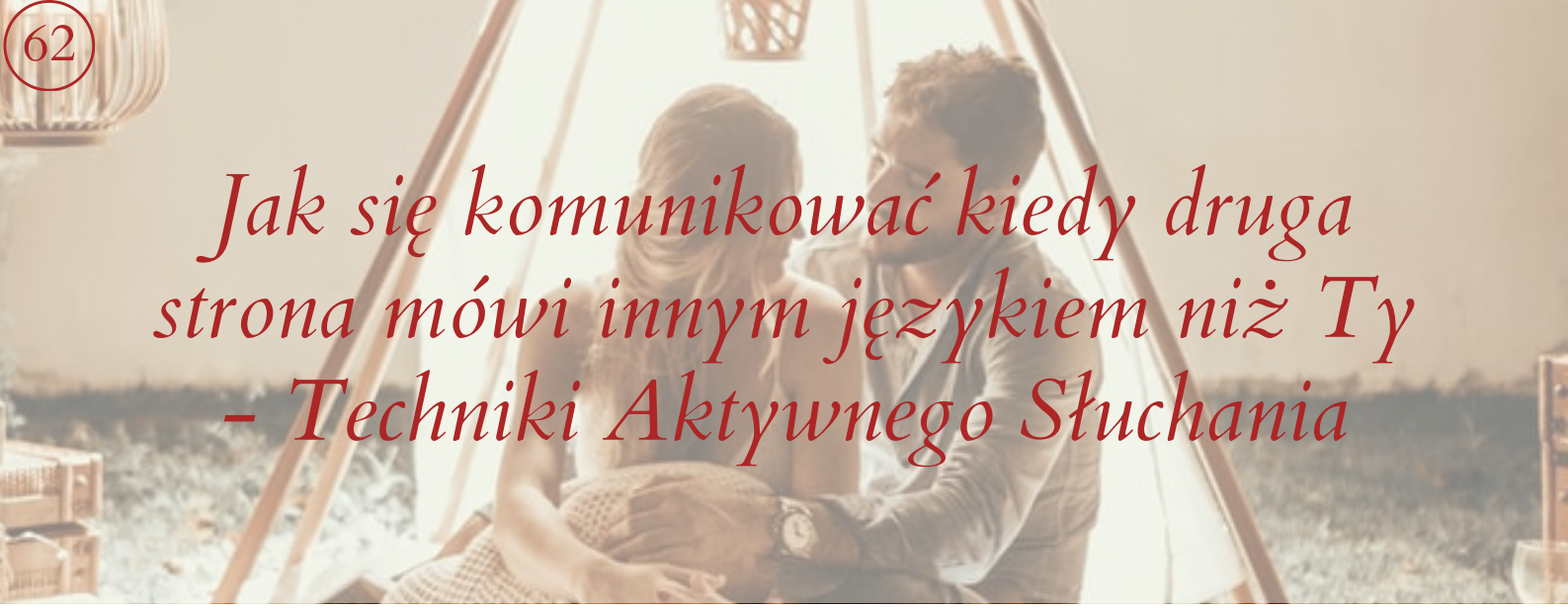
JAK SIĘ KOMUNIKOWAĆ, KIEDY DRUGA STRONA MÓWI INNYM JĘZYKIEM NIŻ TY? – TECHNIKI AKTYWNEGO SŁUCHANIA



Jak się komunikować kiedy druga strona mówi innym językiem niż Ty - Techniki Aktywnego Słuchania

Wypisz swoimi słowami najważniejsze rzeczy odnosząc się do technik aktywnego słuchania wysłuchując odcinek kursu, w którym mowa jest o Technikach Aktywnego Słuchania.

Parafraza	
Odzwierciedlenie	
Klaryfikacja	
Pytania otwarte	

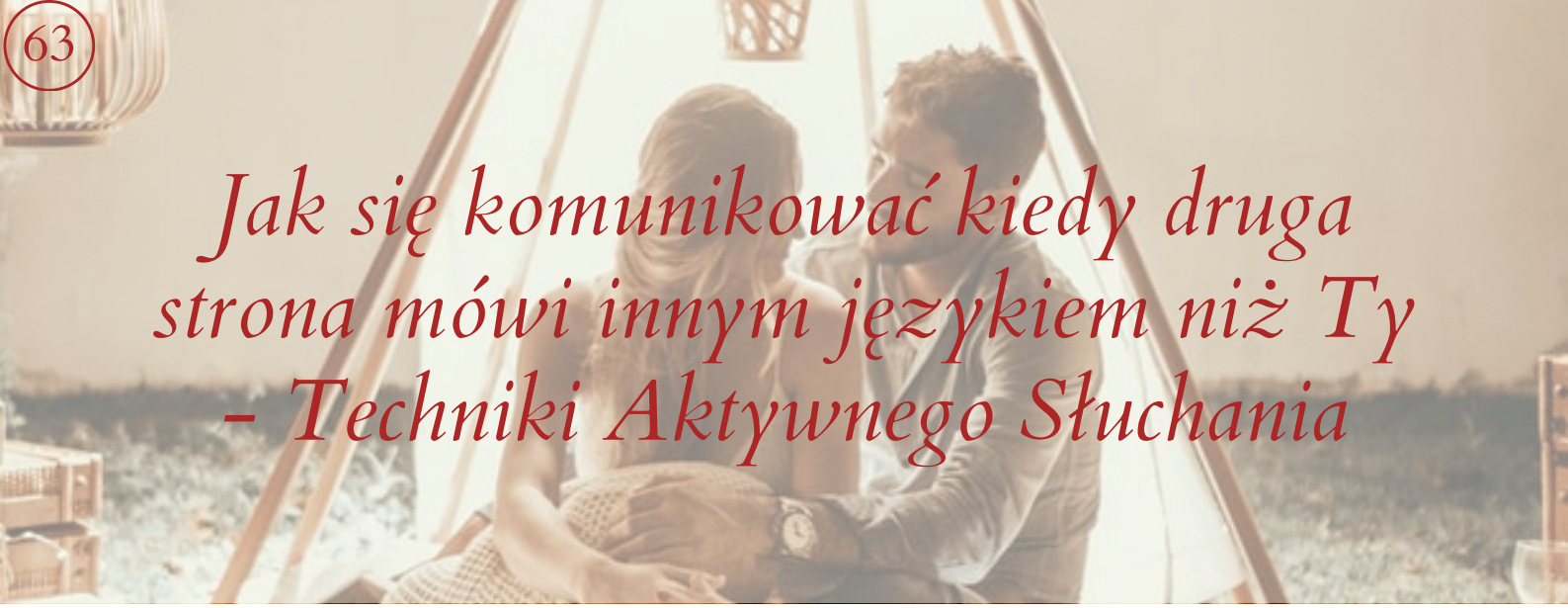


Jak się komunikować kiedy druga strona mówi innym językiem niż Ty - Techniki Aktywnego Słuchania

- Napisz jak wcześniej wyglądała Wasza komunikacja?

- Co Ci w niej przeszkadzało?

- Jak się czułeś/aś w swojej relacji, jeśli druga strona mówiła w inny sposób niż Ty?



Jak się komunikować kiedy druga strona mówi innym językiem niż Ty - Techniki Aktywnego Słuchania

- Napisz w jakich sytuacjach możesz użyć powyższych Technik Sktywnego Słuchania.

- Jak się będziesz wtedy czuł/a i jak będzie wyglądała Twoja relacja?

- Co sobie uświadomiłeś/aś?

Po wypełnieniu tabeli przejdźcie do pytań i odpowiedzcie na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie robić lub mówić w inny sposób?

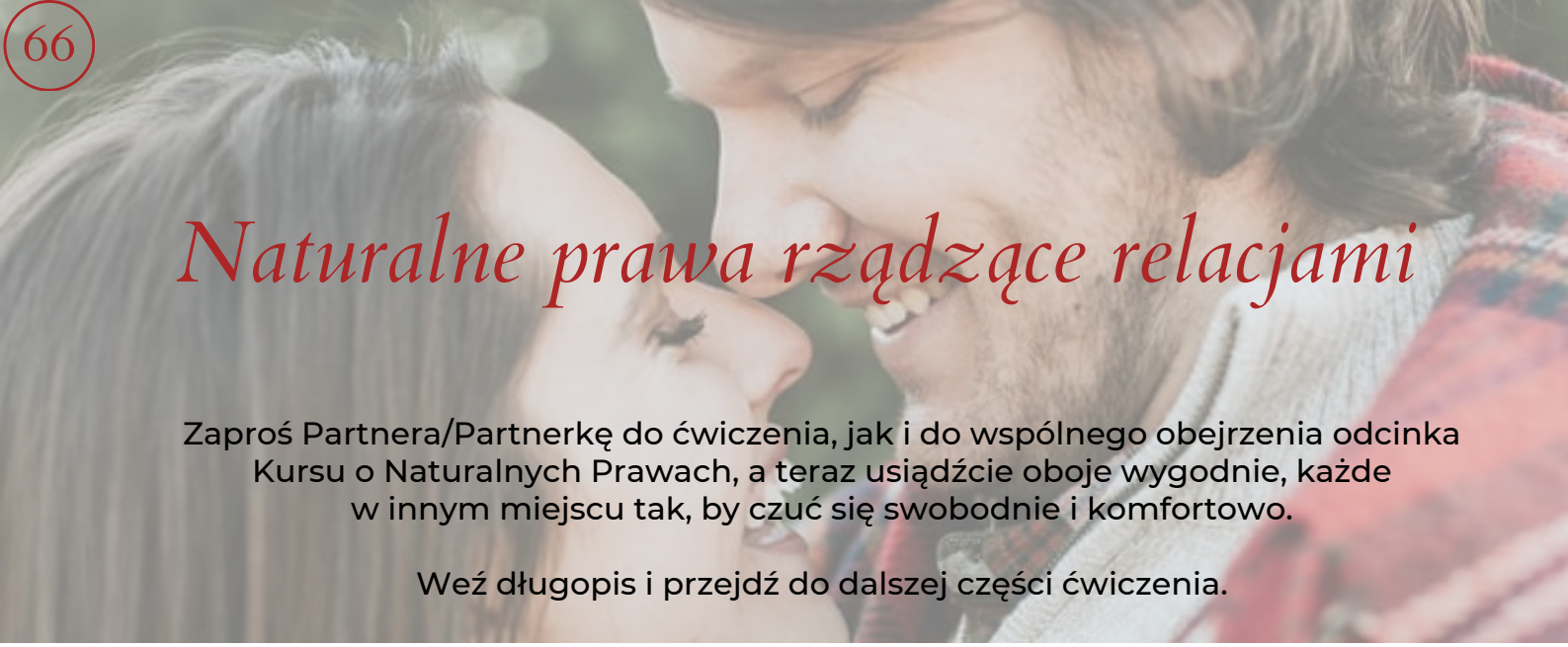


On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 7

NATURALNE PRAWA RZĄDZĄCE RELACJAMI





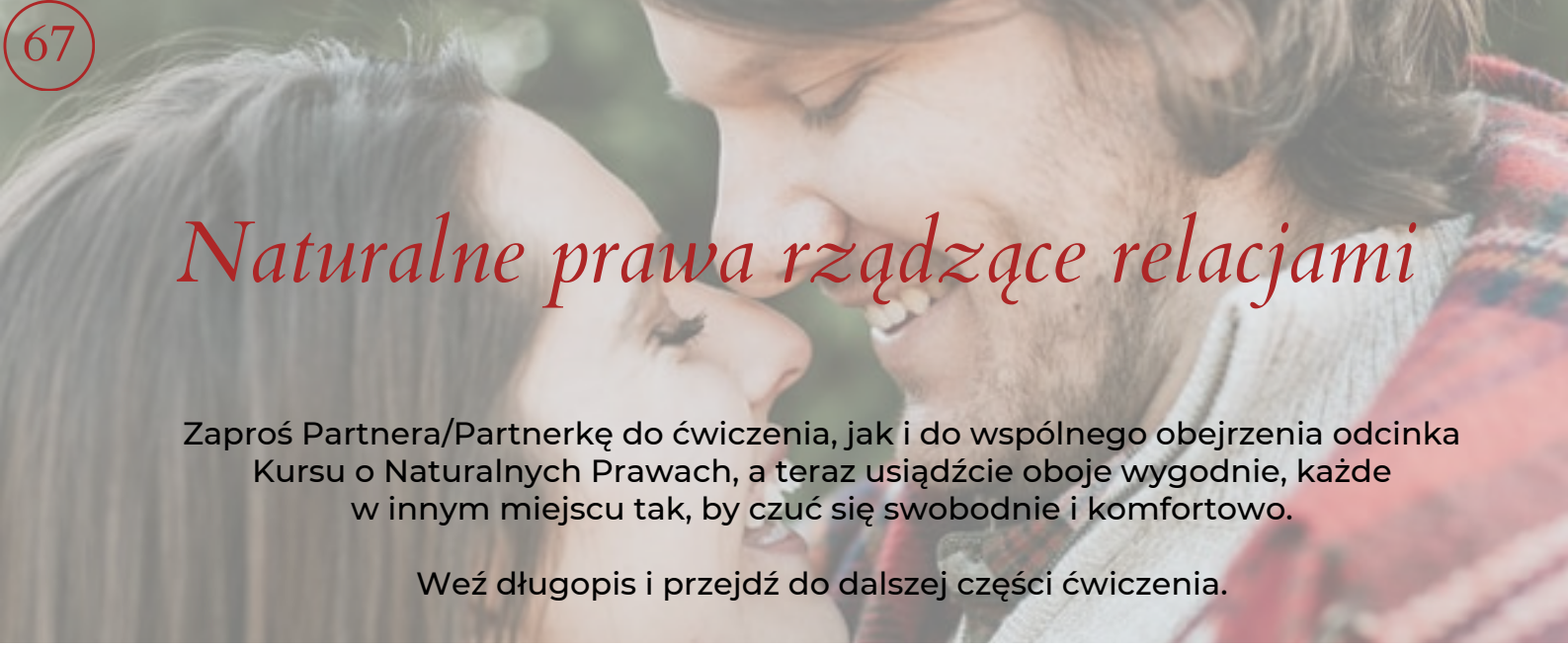
Naturalne prawa rządzące relacjami

Zaproś Partnera/Partnerkę do ćwiczenia, jak i do wspólnego obejrzenia odcinka Kursu o Naturalnych Prawach, a teraz usiądźcie oboje wygodnie, każde w innym miejscu tak, by czuć się swobodnie i komfortowo.

Weź długopis i przejdź do dalszej części ćwiczenia.

➔ Przypomnij sobie, co fascynowało Cię w drugiej osobie na początku Waszego związku.

➔ Przypomnij sobie, co Wam obojgu sprawiało przyjemność.



Naturalne prawa rządzące relacjami

Zaproś Partnera/Partnerkę do ćwiczenia, jak i do wspólnego obejrzenia odcinka Kursu o Naturalnych Prawach, a teraz usiądźcie oboje wygodnie, każde w innym miejscu tak, by czuć się swobodnie i komfortowo.

Weź długopis i przejdź do dalszej części ćwiczenia.

→ Zastanów się, co jest w nim/w niej dla Ciebie fascynującego dziś.

→ Zastanów się co "tu i teraz" możecie zrobić, żeby było więcej przestrzeni w Waszym związku na te rzeczy, które wcześniej sprawiały Wam przyjemność.

Wojciszke, B. (2019). Psychologia miłości. Gdańsk: GWP.



Fazy rozwoju związku wg B. Wojciszke

1.Faza zakochania - (namiętność)

2. Faza romantycznych początków - (namiętności + intymność)

3. Faza związku kompletnego - (namiętności, zaangażowania i intymności)

4. Faza związku przyjacielskiego - (intymność > namiętność)

5. Faza pustego związku - (intymności < zaangażowania)

6. Faza rozpadu związku

Wojciszke, B. (2019). Psychologia miłości. Gdańsk: GWP.



Naturalne prawa rządzące relacjami

A teraz porozmawiajcie o Waszej relacji.

➔ Na jakim etapie związku jesteście wg Wojciszke?

➔ Czym w związku z tym warto się w najbliższym czasie zaopiekować?



Naturalne prawa rządzące relacjami

A teraz porozmawiajcie o Waszej relacji.

Co konkretnie zrobimy w ciągu następnego tygodnia, żeby zatroszczyć się o ten obszar ?

Pn.:	
Wt.:	
Śr.:	
Czw.:	
Pt.:	
Sb.:	
Nd.:	



Po wypełnieniu tabeli przejdźcie
do pytań i odpowiedzcie
na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory
nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie
robić lub mówić w inny sposób?

On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 8
TOKSYCZNE RELACJE I DOJRZAŁOŚĆ





Toksyczne relacje i dojrzałość

Znajdź miejsce dla Ciebie bezpieczne, w którym czujesz się dobrze.
Usiądź wygodnie, bądź ze sobą szczery i daj sobie przestrzeń do odpowiedzenia na pytania:

- Kim jesteś w swoim związku? Jaką rolę przejmujesz?

- W jakim stopniu możesz swobodnie realizować w związku swoje wartości? Przypomnij je sobie.

- W jakim stopniu możesz swobodnie realizować w związku swoje potrzeby? Przypomnij sobie swoje potrzeby.



Toksyczne relacje i dojrzałość

Znajdź miejsce dla Ciebie bezpieczne, w którym czujesz się dobrze.
Usiądź wygodnie, bądź ze sobą szczery i daj sobie przestrzeń do odpowiedzenia na pytania:

- Sprawdź, na jakim etapie związku jesteście i opisz go.

- W jakim stopniu jasno stawiasz swoje granice i wypowiadasz je w otwarty sposób wobec Partnera? Co Cię powstrzymuje?

- O kogo w związku dbasz najbardziej? Czy macie równowagę między braniem i dawaniem?



Toksyczne relacje i dojrzałość

Znajdź miejsce dla Ciebie bezpieczne, w którym czujesz się dobrze.
Usiądź wygodnie, bądź ze sobą szczery i daj sobie przestrzeń do odpowiedzenia na pytania:

Co sobie uświadamiasz?

Co możesz zrobić, by zmienić swoją sytuację?

Zachęcam do rozmowy z Partnerem/Partnerką w otwartości,
z użyciem komunikatu „Ja" i jasnym uzgodnieniem,
co powinno się zmienić i z jasnym wyznaczeniem granic.



Twoje granice w relacji z Partnerem

W tym ćwiczeniu przyjrzymy się naszym granicom.
Niech każde z Was zastanowi się nad swoimi granicami
oraz nad granicami Partnera, a na koniec ćwiczenia wymieńcie
się refleksjami z Partnerem/ką.

PARTNER

1. Przywołaj w pamięci powtarzające się sytuacje, w których Twoja Partnerka przekracza Twoje granice i opisz je.

2. Opisz jak się wtedy czułeś.

3. Wypisz w punktach, jakie zachowania partnerki są wg Ciebie przekroczeniem Twoich granic.

4. Jakie uczucia to w Tobie wywołuje i czemu tak się czujesz?

5. Wypisz jakie masz niezaspokojone potrzeby w tej sytuacji.

6. Opowiedz o tym Partnerce.

7. Omówcie i wypiszcie wspólnie jak możecie wzajemnie szanować swoje granice, co jest dopuszczalne dla obu stron.

8. Zapisz, jak zachowasz się następnym razem.



Twoje granice w relacji z Partnerem

W tym ćwiczeniu przyjrzymy się naszym granicom.
Niech każde z Was zastanowi się nad swoimi granicami
oraz nad granicami Partnera, a na koniec ćwiczenia wymieńcie
się refleksjami z Partnerem/ką.

PARTNERKA

1. Przywołaj w pamięci powtarzające się sytuacje, w których Twój Partner przekracza Twoje granice i opisz je.

2. Opisz jak się wtedy czułaś.

3. Wypisz w punktach jakie zachowania partnera są wg Ciebie przekroczeniem Twoich granic.

4. Jakie uczucia to w Tobie wywołuje i czemu tak się czujesz?

5. Wypisz jakie masz niezaspokojone potrzeby w tej sytuacji.

6. Opowiedz o tym Partnerowi.

7. Omówcie i wypiszcie wspólnie jak możecie wzajemnie szanować swoje granice, co jest dopuszczalne dla obu stron.

8. Zapisz, jak zachowasz się następnym razem.

Po wypełnieniu tabeli przejdźcie do pytań i odpowiedzcie na nie szczerze:

1. Co sobie uświadamiacie?

2. Czego do tej pory nie uświadamialiście sobie?

3. Co od dzisiaj inaczej będziecie robić lub mówić w inny sposób?



On i Ona, czyli magia różnorodności

MODUŁ 9

BYĆ CZY NIE BYĆ? KIEDY WARTO ODEJŚĆ?





Być czy nie być? Kiedy warto odejść?

Co sprawia, że nadal jestem w tej relacji?

Jeśli odpowiedzią NIE JEST "lęk", "współuzależnienie" itp. nie musisz wypełniać kolejnych ćwiczeń.



Być czy nie być? Kiedy warto odejść?

Czego się boję?

W jaki inny sposób mogę dać sobie poczucie bezpieczeństwa?

Kto może mi pomóc?



Być czy nie być? Kiedy warto odejść?

Jeśli zdecydujesz się na skorzystanie z pomocy zewnętrznej zdefiniuj co ma być celem tego procesu:

Podsumowanie
Moja relacja na co dzień

Co sobie uświadomiłem/uświadomiłem/am po przejściu wszystkich modułów kursu?

Jakie obszary w mojej relacji potrzebują szczególnego zaopiekowania?

Co będziemy robić w naszej codzienności by utrwalić zmiany, jakie zaszły po kusie?



Podsumowanie
Moja relacja na co dzień

Co nieświadomie możemy robić
by sabotować naszą relację?

Co możemy zrobić by wspierać się
wzajemnie w naszej relacji?





Podziękowania

Chcę Ci serdecznie podziękować za wybór mojego kursu "On i ona, czyli magia różnorodności".
Jestem z Ciebie/z Was dumna, że przeszliście przez wszystkie moduły kursu. Mam nadzieję, że był to dla Ciebie/Was owocny czas budowania i odkrywania świadomej relacji.
Pamiętaj, że jeśli któreś z zadań, bądź element kursu był dla Ciebie/Was trudny możesz zwrócić się po pomoc do psychologa, psychoterapeuty lub coacha.

Jeśli chcesz bym to ja była Waszym towarzyszem w procesie dalszej zmiany, skontaktuj się ze mną:

malgorzata.toroj@colibrict.pl

A teraz podziękujcie sobie wzajemnie za czas wspólnej pracy i zaangażowania w budowanie Waszego związku.

On i Ona, czyli magia różnorodności

SPOTKAJ SIĘ Z NAMI I DAJ O SOBIE ZNAĆ NA:

www.malgorzatatoroj.pl

/malgorzatatoroj

/colibrictpl

/malgorzatatoroj

@malgorzatatoroj

Jeśli natomiast chciałbyś pracować dalej nad sobą
w innych obszarach zapoznaj się z ofertą naszego sklepu:

www.malgorzatatoroj.pl

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki