



**O RELACJACH
I KOMUNIKACJI
W MAŁŻEŃSTWIE
ZESZYT ĆWICZEŃ**

**ELŻBIETA RUTKA-WIERZEJSKA
WOJCIECH WIERZEJSKI**

**O RELACJACH I KOMUNIKACJI
W MAŁŻEŃSTWIE**

Zeszyt ćwiczeń

**ELŻBIETA RUTKA-WIERZEJSKA
WOJCIECH WIERZEJSKI**

© by Elżbieta Rutka-Wierzejska & Wojciech Wierzejski 2023
© Copyright for this edition by Fundacja CRSIO

Projekt graficzny okładki i skład
DOBRAagencjamarketingowa.pl

Zdjęcie
canva.com

Wydawca
Fundacja CRSIO
www.crsio.pl
fundajacrsio@gmail.com

Numer rachunku bankowego:
98 1160 2202 0000 0003 5329 3992.

W tytule wpłaty: Darowizna na cele statutowe.

Warszawa 2023



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Ćwiczenie 1. Styl pasywny, agresywny i asertywny. | 5 |
| Ćwiczenie 2. Interakcje pozytywne i negatywne. | 9 |
| Ćwiczenie 3. Model rozmowy wg Porozumienia bez przemocy (NVC). | 11 |
| Ćwiczenie 4. Pięć języków miłości. | 15 |
| Ćwiczenie 5. Co to jest miłość? | 20 |
| Ćwiczenie 6. Dekalog aktywnego słuchania. | 24 |
| Ćwiczenie 7. CRAPO - schemat dobrej rozmowy. | 27 |
| Ćwiczenie 8. Jak reagować na „trudną” emocję u męża/żony? | 30 |
| Ćwiczenie 9. Jaki mam temperament? | 33 |
| Ćwiczenie 10. Codzienne rytuały. Zaplanuj randki małżeńskie. | 38 |
| O autorach | 41 |

Zeszyt ten jest przeznaczony do pracy własnej dla osób, które wzięły udział w Warsztatach dla małżeństw.

Jest on komplementarny z książką: „**O relacjach i komunikacji w małżeństwie. Książka warsztatowa**”, którą można pobrać bezpłatnie w postaci e-booka w wersji PDF na stronie: www.crsio.pl/publikacje oraz na stronach projektu: www.projektrodzina.eu oraz www.warsztatymalzenskie.eu

Ćwiczenia można wykonywać po kolei lub w dowolnej kolejności, jak kto woli.

Dotyczą one rozwijania konkretnych **kompetencji**, czyli naszych sprawności i wyuczonych praktyk, a zatem czegoś z natury rzeczy wymagającego ćwiczenia i doskonalenia.

Bez regularnych ćwiczeń, z samej tylko teorii, nie nauczymy się ani aktywnego słuchania, ani formułowania komunikatów asertywnych, ani tym bardziej refleksyjnego reagowania w sytuacjach emocjonalnych.

Ćwiczenia są tu najważniejsze!

(Można by powiedzieć, że małżeństwo jako takie to nic innego, jak ćwiczenie się w miłości).

Ćwiczenie 1. Styl pasywny, agresywny i asertywny.

Pasywny styl to:

- brak bezpośredniego wyrażania uczuć, pragnień, potrzeb i myśli,
- nienaturalne uśmiechanie się markujące brak pewności siebie i niską samoocenę,
- w dialogu bycie stroną, która mniej mówi, więcej słucha i potakuje,
- stałe pomniejszanie znaczenia swoich wypowiedzi („trochę bym chciał”, „a może się mylę”),
- nie odmawianie wprost, gdy ktoś narzuca nam dodatkową pracę.

Agresywny styl to:

- wyrażanie swoich myśli i życzeń bezpośrednio, ale kosztem praw i uczuć drugiej osoby,
- tendencja do poniżania, oceniania i etykietowania,
- komunikaty: „Ty” (ty jesteś winny/a, ty się tym zajmij),
- wyrażenia totalizujące („zawsze”, „wszędzie”).

Asertywny styl to:

- jasne i otwarte wypowiedzi na temat własnych uczuć i życzeń,
- uważne i cierpliwe słuchanie,

- otwartość na negocjacje i kompromisy, ale z poszanowaniem własnych praw,
- bezpośrednio formułowane prośby i wyraźne odmowy,
- otwartość na krytykę (to okazja do mojego rozwoju),
- kontakt wzrokowy.

Jak wygląda **komunikat asertywny**? Składa się z trzech części.

1. Opis sytuacji/zdarzenia/zachowania z mojej perspektywy.
2. Jasne wyrażenie swoich uczuć towarzyszących tej sytuacji.
3. Moje życzenia/oczekiwania związane z daną sytuacją.

Przykład komunikatu:

[OPIS] „W domu jest dużo pracy do wykonania. Przygotowałam wstępną listę i ma ona aż 30 punktów: od odkurzenia aż po wymycie piekarnika. Nie chciałabym, żebyśmy wpadli w nerwówkę tuż przed świętami”.

[WYRAŻENIE UCZUĆ] „Jestem już zakłopotana i bezradna, że zostało mało czasu. Czułabym się spokojniejsza...”

[ŻYCZENIE] „...gdybyśmy zaczęli to wspólnie ogarniać już od dziś. To znaczy, gdyby każdy z nas wziął na siebie po 15 punktów z listy. Co Ty na to? Jakie Ty masz propozycje? Jak omówimy między sobą, to włączymy dzieci i przynajmniej połowę z tego one zrobią pod nadzorem”.

Ostatni punkt powinien być konkretny. Nie mówimy: „trzeba posprzątać” (kto? co? kiedy?), tylko: „jest konkretna lista zadań”. Trzeba to przedyskutować. Nie apodyktycznie: „ja tu rządę, ty masz to zaakceptować”. Ale przeciwnie:

„decydujemy wspólnie, to jest moja propozycja. A jak Ty to widzisz?”.

Mamy dwa cele: po pierwsze coś omawiamy wspólnie, dochodzimy do porozumienia, przez to budujemy dobrą komunikację; po drugie coś pozytywnego wspólnie wykonujemy, osiągamy cele, czyli budujemy wspólnotę.

Na początku nie jest to łatwe. Tym bardziej, jeśli przez długie lata praktykowaliśmy agresywno-pasywny styl komunikacji. Może potrzeba teraz wielu miesięcy, żeby się nowego sposobu nauczyć. Ale warto podjąć ten trud.

Gdy się uda, koniecznie nagrodźcie się czymś przyjemnym, skomplementujcie wzajemnie, celebруйте sukces, możecie się np. dłużej całować.

Przypomnijmy, że komunikaty asertywne:

- nie obwiniają („nigdy mi nie pomagasz!”),
- nie atakują („może byś się w końcu zabrała do roboty!”),
- nie etykietują („ty leniu!”),
- opisują rzeczowo, obiektywnie sytuację, nie interpretują wydarzeń na niekorzyść drugiej strony (powiedz: „mamy kilka rzeczy do zrobienia”, a nie: „nie zrobiłeś tego, więc teraz to masz zrobić”),
- opisują uczucia, ale tylko swoje – czyli nadawcy („ja czuję...”),
- są precyzyjne, konkretne, bez owijania w bawełnę („czy ktoś mi w czymś pomoże?”).

Ćwiczenie. Rozpisz w trzech punktach (Opis sytuacji-Uczucia-Moje życzenie) komunikat na temat:

Mąż zwrócił się do Ciebie mocno podniesionym głosem

1

2

3

Żona powiedziała do dziecka: „Nie zachowuj się jak tatuś”

1

2

3

To sytuacje prozaiczne. Jeśli chcecie nauczyć się nowego stylu komunikacji, poproście się wzajemnie o przypilnowanie w najbliższych dniach. Gdy widzisz, że mąż/żona zaraz wybuchnie, możesz zareagować: „Kochanie, wiemy, co zaraz będzie. Zastosuj schemat”.

Ćwiczenie 2. Interakcje pozytywne i negatywne.

Zasada 5:1.

Co mówi psychologia o głównych przyczynach rozpadu związku?

Brak jest korelacji między częstotliwością konfliktów a zdrowiem związku.

Pary, które częściej się kłócą, wcale szybciej się nie rozwodzą. Ani te, które rzadziej się kłócą, dodajmy dla porządku: nie ma tu korelacji.

Natomiast **ważny jest stosunek pozytywnych interakcji do negatywnych**. Ustalono nawet, że optymalny stosunek interakcji pozytywnych do negatywnych to 5:1.

To nie muszą być „nadzwyczajne” **pozytywne** interakcje (np. randki, upojne wyjazdy weekendowe), ale drobne rzeczy: uśmiech, komplement, pocałunek, dotyk, zwykłe „dziękuję”, „przepraszam”, spojrzenie z podziwem, pomoc w jakiejś czynności itp.

Negatywne to: sarkazm, kpina, podniesiony ton, trzaśnięcie drzwiami, przewracanie oczami, irracjonalny upór, narzekanie, brak kontaktu wzrokowego podczas rozmowy (bo patrzy w komórkę), nerwowe ponaganie, itp.

Stosunek 5:1 na rzecz tych pierwszych buduje immunologiczny układ związku. Małżeństwo nie skupia się na negatywnych rzeczach, na wzajemnym obwinianiu się, ale na rozwiązywaniu problemów i umacnianiu miłości.

Wypisz przynajmniej 10 różnych interakcji negatywnych, jakie zdarza Ci się popełniać (jeśli nie potrafisz ich wymienić, poproś męża/żonę o pomoc – on/ona na pewno pomoże):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wypisz przynajmniej 10 różnych interakcji pozytywnych, które warto praktykować:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3. Model rozmowy wg Porozumienia bez przemocy (NVC).

Zamiast bezsensownie się kłócić, głośić długie kazania pełne pretensji i wyrzutów, urządzać ciche dni, małżonkowie mogą poprowadzić „trudną” rozmowę na spokojnie, wykorzystując narzędzie, jakim jest czterostopniowy model wg Porozumienia bez przemocy M. Rosenberga.

Te cztery stopnie to w kolejności:

1. **Spostrzeżenia.** Konkretnie uczynki, które spostrzegam (widzę, słyszę, przypominam, wyobrażam), służące (albo niesłużące) mojemu dobru:

„Kiedy ja widzę (słyszę, przypominam)...”

2. **Uczucia.** Chodzi o emocje/uczucia, a nie pojawiającą się myśl w obliczu tych uczynków:

„Czuję...”.

3. **Potrzeby.** Czego potrzebuję lub co cenię:

„...ponieważ potrzebuję (cenię)...”

4. **Prośba.** Jest coś, co może wzbogacić moje życie, i właśnie o to wyraźnie proszę, niczego jednak nie żądam. Konkretnie działanie, którego bym sobie życzył:

„Prosiłbym cię, żebyś...”

(M. B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy, 2016, s. 265).

Oto przykład:

[1] „Spostrzegłam nie pierwszy już raz, że w obecności swojej mamy nie reagujesz na jej krytyczne uwagi pod moim adresem”.

[2] „Czuję się wtedy zakłopotana, może też zawiedziona, bezradna...”

[3] „...ponieważ potrzebuję z Twojej strony wsparcia, lojalności, może nawet takiej męskiego »zawalczenia o swoją kobietę«. (Rozumiem twoją niezręczną sytuację, bo to Twoja mama i jest ci niełatwo)”

[4] „Proszę cię bardzo, żebyś przy następnej okazji wyraził swoje zdanie w mojej obronie. (Nie będzie to może zbyt komfortowe, ale na pewno wzmocni nasz związek)”.

Poćwiczcie. Weźcie na warsztat następujące tematy:

Żona urządziła ci rano awanturę, że jej nie odśnieżyłeś auta; ty wieczorem formułujesz komunikat:

1

2

3

4

Mąż nie zrobił zakupów na obiad, a przecież obiecał; ty po jakimś czasie, gdy emocje opadną, formułujesz komunikat:

1

2

3

4

Żona rozmawiała z koleżanką przez telefon ponad godzinę, a umówiliście się w tym czasie na wspólną kawę; ty po jakimś czasie formułujesz komunikat:

1

2

3

4

Mąż obraził się o coś i nie odzywał się cały dzień; ty prosisz go na rozmowę i formułujesz komunikat:

1

2

3

4

Żona przy twoich kolegach powiedziała, że ty się na niczym nie znasz; przemilczałeś wówczas, ale teraz po kilku godzinach formułujesz komunikat:

1

2

3

4

Mąż pozwolił dziecku grać w grę, gdy ty wyszłaś na zakupy, chociaż wyraźnie zabroniłaś grać, a mąż jeszcze powiedział:

„tylko nie mów mamie, że ci pozwoliłem”; ty po ostudzeniu emocji formułujesz komunikat:

1

2

3

4

Poćwiczcie, zanim pojawi się realna „sytuacja”, bo na początku kompetencje nie są wypracowane, emocje są nieopanowane i rutynowo wpadniecie w stare koleiny pretensji, agresji, ataków, etykietowania, żali, wyzwisk i napięć.

Ćwiczenie 4. Pięć języków miłości.

Naszą miłość komunikujemy na różne sposoby. Zazwyczaj preferujemy jeden styl (język), który mamy wrodzony, naturalny. Gary Chapman autor „5 języków miłości” przekonuje, że wiele nieporozumień w rodzinie (w relacji mąż-żona, albo rodzic-dziecko) wynika z tego, że nie rozumiemy się wzajemnie, bo każdy używa innego języka. Te języki to:

1. **Afirmatywne słowa**, czyli dobre słowa, komplementy. Dobre słowa tworzą dobrą, przyjazną atmosferę w rodzinie, łagodzą napięcia, zaspokajają potrzebę bycia docenionym, zauważonym, pochwalonym, ważnym.
2. **Pomoc**, czyli akty wsparcia, drobne przysługi.
3. **Czas** wspólnie spędzony.
4. **Dotyk**, przytulenie, pocałunki.
5. **Prezenty**.

Konkretne rady:

1. **Codziennie rano i wieczorem mów dobre słowa**: „Bardzo Cię kocham!”, „Możesz na mnie liczyć”, „Jestem po Twojej stronie”. Niech to będzie nawyk. Inne przykłady: „Jesteś moją piękną, ukochaną żoną!”, „Kochanie, zrobięś przepyszny obiad. Dziękuję!”. „Ale jesteś dzielna i kreatywna. Nieźle to zorganizowałaś!”.
2. Codziennie **pytaj, czy możesz w czymś pomóc** (sam/a proś o pomoc). Pod nieobecność żony/męża zrób coś, co należy do jego/jej obowiązków domowych, a gdy przyjdzie, powiedz: „Kocham Cię, zrobiłem/am ... Taka niespodzianka”. Zrób listę rzeczy, o które prosi Cię mąż/żona i po kolei załatwiaj, aż do

wyczerpania. Poproś członków rodziny, żeby powiedzieli Ci, jakiej pomocy w najbliższych dniach oczekują od Ciebie. Pomagaj dzieciom w lekcjach, jeśli nie potrafisz, pomyśl, jak inaczej możesz im w tym pomóc (korepetycje?).

3. Poświęć **codziennie chwilę na rozmowę** (słuchaj!). Regularnie chodźcie na spacer (trzymając się za ręce). Od wiosny do jesieni korzystajcie z rowerów i jak najczęściej róbcie sobie nawet krótkie wspólne wyprawy rowerowe. Wyjedźcie wspólnie na weekend, z jednym noclegiem, dzieci zostawcie dziadkom (nad morze, np. do Sopotu, albo do Krakowa, Lublina, Torunia?). Wyjedźcie gdzieś na jeden dzień, wtedy wystarczy wynająć opiekunkę do dzieci na godzinę. Zrób wyprawę jednodniową z dzieckiem. Zrób kino domowe dla całej rodziny z materacami i kocami na podłodze. Zaplanujcie weekendy tak, żeby zawsze można było wykroić kilka godzin na wspólny rodzinny czas. Poświęć każdemu dziecku specjalny, indywidualny, dłuższy czas przynajmniej raz w tygodniu (np. 1 godzinę), kiedy to dziecko samo wybiera, co chce z Tobą robić! Obowiązkowo spożywajcie przynajmniej **jeden wspólny posiłek dziennie**.

(Uwaga na marginesie. Prof. J. Bauer, w książce „Co z tą szkołą”, przytacza badania, które jednoznacznie pokazują, że gdy rodzice jedzą CODZIENNIE jeden wspólny posiłek z dzieckiem, to dzieci z takich rodzin nie sprawiają poważnych problemów wychowawczych, lepiej się uczą, są odporniejsze psychicznie, mniej skłonne do uzależnień. Tymczasem w polskich warunkach większość nastolatków nie je w ogóle z rodzicami. Ustalcie to jako rodzinną zasadę: Jeden wspólny posiłek dziennie!).

4. **Codziennie całuj** na do widzenia i na dzień dobry (żonę/męża, każde dziecko, również nastoletnie), mów:

„buziaka na do widzenia”; **przytulaj**, powiedz: „Bardzo chcę się do ciebie przytulić. Mogę?”. Na spacerze trzymajcie się za ręce. Gdy jecie wspólny posiłek, możesz pogłaskać po ramieniu, dotknąć dłoni. Podejdź w wolnej chwili do żony, powiedz jej: „Bardzo Cię kocham” i mocno przytul, głaszcząc po plecach. Innym razem podejdź i wymasuj ramiona. Naucz się masażu placów. Przy gościach albo w miejscu publicznym obejmij ramieniem. W weekend przytulajcie się więcej (sprzątanie może poczekać!). Przed snem odwiedź każde dziecko, powiedz „Kocham Cię bardzo”, mocno przytul i pocałuj (nawet, jeśli w ciągu dnia „było spięcie”, to tym bardziej; wówczas powiedz: „Przepraszam za moje emocjonalne reakcje. Bardzo Cię kocham”).

5. Pomyśl o drobnych prezentach „bez okazji” (książka, kwiaty, ulubione ciasto). Kupuj żonie kwiaty często, przynajmniej raz na tydzień. Odkryj wartość ręcznie robionych prezentów. W notesie wypisz pomysły na prezenty dla każdego członka rodziny. Kup dziecku kwiatek doniczkowy. Kup żonie ekskluzywne czekoladki. Kup mężowi śmieszne, kolorowe skarpetki. Kup żonie drogie perfumy (ekspedientka doradzi). Spytaj dzieci, jako „doradców”, co można kupić mamie. Prezent to też: upieczone ciasto, przygotowana romantyczna kolacja, zamówione jako niespodzianka sushi, bilet na koncert, bilet do kina, czy do teatru.

Warto okazywać miłość wszystkimi pięcioma językami. Wtedy każdy czuje się kochany, doceniony, zauważony, dowartościowany, szczęśliwy.

Ćwiczenie

Wypisz wszystkie pomysły, jakie przychodzą Ci do głowy, jak mógłbyś/mogłabyś okazać miłość żonie/mężowi w najbliższym tygodniu/miesiącu:

1. Afirmatywne słowa (jakie?):

.....

.....

.....

2. Pomoc

.....

.....

.....

3. Czas

.....

.....

.....

4. Dotyk

.....

.....

.....

5. Prezenty

.....

.....

.....

Ćwiczenie 5. Co to jest miłość?

Hymn o miłości

Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest.

Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą;

nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;

nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą.

Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.

(1 Kor 13, 4-7)

Podsumujmy krótko, w punktach, jaka powinna być miłość. Będzie to nasz program rozwojowy, który możemy zacząć już od dziś. Tabelę można wydrukować w 2 egzemplarzach (sobie i dla współmałżonka) i położyć w miejscu dostępnym, np. przy łóżku, by robić sobie krótki codzienny przegląd.

| Cecha | Z czym mam problem? Nad czym potrzebuję popracować? | Co zrobię w tym tygodniu? |
|--|--|---------------------------|
| Cierpliwa, czyli nieskora do gniewu, nie dająca się ponieść impulsom, agresywnym wybuchom, wrzaskom, znieważaniom, złości. Jak panuję nad swoją złością? | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Łaskawa, czyli okazująca dobro w czynach, działaniach (nie tylko słowach), ofiarna. Co zrobię dobrego drugiej osobie? W czym pomogę?</p> | | |
| <p>Nie zazdrości, czyli docenia osiągnięcia drugiej osoby. Co pochwalę? Jakie dobre słowa wypowiem? Gdy czegoś zazdroszczę, czy potrafię się przełamać i powiedzieć: podziwiam?</p> | | |
| <p>Nie szuka pokłasku, czyli unika mówienia tylko o sobie, unika egocentryzmu. Czy uczę się słuchać? Czy uczę się słuchać aktywnie?</p> | | |
| <p>Nie unosi się pychą, czyli nie jest arogancka, nie wywyższa się, nie poniża. Czy tonuję krytykę? Nie docinam? Nie czepiam się o drobiazgi?</p> | | |
| <p>Nie dopuszcza się bezwstydu, czyli nie jest brutalna, niegrzeczna, szorstka. Czy pracuję nad delikatnością? Łagodnością? Czułym dotykiem? Pocałunkiem?</p> | | |
| <p>Nie szuka swego, czyli nie jest egoistyczna, jest darem z siebie. Czy potrafię zrezygnować ze swoich przyjemności i poświęcić czas drugiej osobie? Czy ofiarowuję swój czas na rozmowę, pomoc, dyskretne zrobienie czegoś za drugą osobę?</p> | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Nie unosi się gniewem, jeśli już, to do wieczora stara się o pogodzenie. Czy pierwszy(-a) wyciągam rękę na zgodę? Czy uczę się przeproszać?</p> | | |
| <p>Nie pamięta złego, czyli przebacza, nie gromadzi złych wspomnień, pamięta dobre rzeczy i je wspomina. Czy uczę się szybko wybaczać? Wyrzucać z pamięci setki drobnych przykrości? Wracać wspólnie w rozmowach do dobrych wspomnień?</p> | | |
| <p>Nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą, czyli cieszy się z dobra drugiej osoby i docenia jej zdolności i prace. Czy uczę się podziwiać? Chwalić? Komplementować? Czy mam codziennie nowy komplement?</p> | | |
| <p>Wszystko znosi, czyli potrafi milczeć, nie na wszystkie wady i błędy od razu reaguje, za to dobrze mówi o drugiej osobie, nie tylko o słabościach. Czy potrafię o wadach mówić łagodnie, z żartem? Czy uczę się milczeć, gdy coś mnie drażni?</p> | | |
| <p>Wszystkiemu wierzy, czyli nie kontroluje, nie śledzi, za to jest szczerą i przejrzystą. Czy uczę się mówić szczerze, otwarcie, ale z delikatnością? Czy okazuję zaufanie? Jak?</p> | | |
| <p>We wszystkim pokłada nadzieję, również w tym, że druga osoba może się zmienić, dojrzeć. Czy</p> | | |

| | | |
|---|--|--|
| pracuję nad optymizmem? Radością? Czy wnoszę w rodzinie dobrą atmosferę, unikam narzekania? | | |
| Wszystko przetrzyma, czyli toleruje różne niedoskonałości, jest odporna. Czy pogłębiam wiedzę o różnicach w temperamentach między ludźmi? Czy akceptuję, że się różnimy, ale to jest dobre i rozwijające? | | |

Ćwiczenie 6. Dekalog aktywnego słuchania.

Uczymy się dobrej rozmowy przez całe życie! Niektórym idzie to łatwiej, gdyż mają pozytywne wzorce ze swojego domu rodzinnego, od rodziców, dziadków. Inni muszą wypracować praktyki dobrej rozmowy mozolną, codzienną pracą. Warto podjąć ten trud, gdyż dobra komunikacja to podstawa budowania dobrych, przyjaznych, życzliwych, serdecznych i pełnych miłości relacji w małżeństwie.

Najlepiej zacząć od ćwiczenia się w dobrym słuchaniu. Nie nauczymy się dobrej rozmowy, jeśli wcześniej nie będziemy umieli dobrze słuchać. Jeśli chcesz, aby mąż/żona Ciebie lepiej słuchał/a, to najpierw Ty naucz się słuchać z uwagą żonę/męża.

To nie jest tak łatwe, jak wygląda na pierwszy rzut oka. Trzeba to ćwiczyć czasem miesiącami.

Na początek wybierz niekontrowersyjny temat. Czyli raczej nie: „Czy możesz się wytłumaczyć, dlaczego zaniedbujesz obowiązki domowe?”, albo „Porozmawiajmy, co zrobić, abyś więcej zarabiał”, ale raczej: „Co myślisz, jak moglibyśmy zaplanować jakiś wyjazd weekendowy?”, albo: „Opowiedz mi, jak spędziłeś dzisiaj dzień?”.

Gdy druga osoba zacznie mówić (co nie jest takie oczywiste, zwłaszcza, gdy dotąd go/jej nie słuchałaś/nie słuchałeś), to wykorzystaj poniższe narzędzie do ćwiczenia:

Dekalog aktywnego słuchania.

1. Masz dwoje uszu, jedno usta, abyś więcej słuchał, a mniej mówił. Naucz się po prostu mniej mówić, a więcej wsłuchiwać w to, co mówi druga osoba. **Mów jak najmniej.**

2. **Utrzymuj kontakt wzrokowy.** Powiedz: „Jestem do Twojej dyspozycji. Zamieniam się w słuch”. Odłóż telefon (nawet ostentacyjnie), patrz podczas rozmowy w oczy.
 3. **Nachyl lekko ciało** w stronę mówiącego. Możesz wziąć za rękę.
 4. Unikaj kończenia zdań. **Nie przerywaj!** Nie kończ zdań za kogoś!
 5. **Pokazuj, że słuchasz:** reaguj słowem i innymi dźwiękami: tak, yhy.
 6. **Zadawaj pytania:** jeśli nie rozumiesz – pytaj.
 7. Zanim cokolwiek odpowiesz, zrób krótką przerwę, przemyśl, co chcesz powiedzieć, nie odpowiadaj spontanicznie. **Zrób pauzę.** Żeby pochopnie nie urazić, nie wpaść w rutynowy „słowotok”.
 8. **Uśmiechaj się** życzliwie.
 9. **Parafrazuj**, tj. swoimi słowami co jakiś czas powtarzaj najważniejsze myśli drugiej osoby („Jeśli dobrze zrozumiałem, to uważasz, że za mało czasu Ci poświęcam, czy tak?”; albo: „Pozwól, że nazwę to swoimi słowami, co przed chwilą powiedziałeś/aś...”).
 10. **Po rozmowie podziękuj** za szczerość, za samą rozmowę, za cenny czas, podsumuj, ustal termin decyzji lub następnego spotkania. Powiedz: „Jak miło się Ciebie słucha”, „Bardzo lubię Cię słuchać”, „Chciałbym/chciałabym częściej mieć czas na takie rozmowy. Pilnujemy tego!”.
- Ćwiczenie ze ściągawką w rękę, na zmianę słuchając i opowiadając. Dawajcie sobie informacje zwrotne, co

wychodzi, a który punkt wymaga poprawy. Zaproście do ćwiczeń dzieci.

Aktywne słuchanie czyni cuda!

Odnawia miłość w małżeństwie i w rodzinie!

Ćwiczenie 7. CRAPO - schemat dobrej rozmowy.

CRAPO to akronim od angielskich słów:

C – clarifying (precyzowanie),

R – reflecting feelings (odzwierciedlanie uczuć),

A – attending to non-verbal cues (pełna uwaga),

P – paraphrasing (parafrazowanie),

O – asking Open-ended questions (otwarte pytania).

Zilustrujmy na przykładach.

1. **Precyzowanie.** Gdy współmałżonek dzieli się z tobą swoimi zmartwieniami, problemami, troskami, uczuciami, czy marzeniami, zasługuje na to, by być w pełni zrozumiany/na. Bez niedomówień i nieporozumień. Nie zakładaj, że wiesz, o co mu chodzi. Po prostu zapytaj:

„Co miałeś/aś na myśli mówiąc...?”

„Czy możesz podać przykład...?”

„Kiedy wspomniałeś/aś..., o co dokładnie ci chodziło?”.

2. **Odzwierciedlamy uczucia**, czyli staramy się je zidentyfikować i nazwać.

Przykładowo, partner mówi: „Ale jestem wykończona/y tym powrotem z pracy”

- Twoja dobra reakcja: – Widzę, że jesteś wyczerpana/y i zmęczona/y (nazwane uczucia).

- Twoje lepsza reakcja: – Tak, ciężko pracujesz, a jeszcze te dojazdy są tak stresujące i męczące, że masz prawo czuć się wykończony/a. Doskonale cię rozumiem (próba nazwania stanu emocjonalnego plus empatia).

3. Pełna uwaga.

- Usiądź zwrócony/a w stronę partnera.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy (żadnych telefonów, czy ekranów!).
- Lekko nachyl się w stronę partnera.
- Bądź odprężony. Spokojny, cierpliwy.

4. **Parafrazowanie.** Co jakiś czas na krótko przerwij (nie za często), żeby swoimi słowami oddać myśl partnera.

- Chodzi ci o to, że...
- Masz na myśli...
- Chcesz powiedzieć, że...

5. **Otwarte pytania.** Kontynuuj rozmowę poprzez zadawanie pytań. Ale nie przesłuchanie, celem pozyskania nowych informacji, tylko zainteresowanie emocjami partnera i jego przeżyciami. Dowiesz się wówczas więcej.

- Co skłoniło cię do takiej decyzji?
- Jak sądzisz, jak to się dalej potoczy?
- Jak doszłaś/doszedłeś do takiego wniosku?
- Gdybym ja był/a w podobnej sytuacji, to sugerujesz, że co mógłbym/mogłabym zrobić?

Poćwicz z żoną/mężem. Potem spróbuj wykorzystać te pomysły/narzędzia w rozmowie z dzieckiem. Na początku wyda Ci się to nieco sztuczne, z czasem, gdy nabierzesz wprawy, będzie szło całkiem naturalnie.

Ćwiczenie 8. Jak reagować na „trudną” emocję u męża/żony?

Pytanie, czy warto zawsze reagować na każdy wybuch emocjonalny drugiej osoby? Np. gdy wpada we wściekłość? Nie. Czasami warto przeczekać. Pozwolić drugiej osobie doświadczyć złości, bez natychmiastowego, odruchowego „ratowania”, czy „naprawiania” uczuć. Złość się wyczerpuje, a człowiek nabiera odporności.

Potem można o tym porozmawiać na spokojnie (gdy emocje opadną), zadając pytania: „Co to było? Co cię tak zdenerwowało? Co czułeś/aś?”. Pomagasz wówczas drugiej osobie zrozumieć uczucia, zdystansować się, zdobyć samoświadomość emocjonalną (ważny element inteligencji emocjonalnej) i znaleźć rozwiązanie.

Jak najlepiej reagować na wybuch złości?

Potrzebne są trzy kroki.

1. **Zdystansuj się** od tego wybuchu. Uspokój się. Zrób pauzę. Policz w myślach do 5, czy do 10. Dlaczego? Działają tu neurony lustrzane. Każdy w obecności pobudzonej drugiej osoby, sam automatycznie ulega silnemu pobudzeniu. Żeby się uspokoić, potrzebujemy refleksji i chwili przerwy. Pauza pomaga zdystansować się i „okiełznać” neurony lustrzane. Tylko ktoś uspokojony może uspokoić drugiego. Gdy czujesz, że nie wychodzi ci to uspokojenie, przywołaj jakąś pocieszającą (żartobliwą?) myśl, np. „To przecież moja kochana żona! Jak pięknie się wścieka!” Dopiero uspokojony/a podejdź i...

2. **Nazwij emocję.** „Widzę, że jesteś mocno zdenerwowany/a” (albo inaczej: zezłoszczony, sfrustrowany, zniecierpliwiony, rozdrażniony). Nazwanie emocji uspokaja, niejako

„opanowuje” tę emocję, racjonalizuje, przywraca myślenie, daje dystans, normalizuje. Uspokojony małżonek spokojnym głosem mówi: „Widzę, że coś przeżywasz i akceptuję to” to znaczy rozumie, nie wścieka się, nie neguje emocji, nie podważa, uczymy się tym samym dystansu, zrównoważenia emocjonalnego. Po nazwaniu emocji koniecznie...

3. **Zadaj pytanie:** „Powiedz mi, co cię tak rozzłościło?”. Zadanie pytania uruchamia w mózgu drugiej osoby obszary w korze przedczołowej odpowiedzialne za logiczne i racjonalne myślenie; emocje są studzone; rozemocjonowana osoba w głowie szuka odpowiedzi na zadane pytanie i tym samym nabiera dystansu (jakby powiedział D. Siegal „wychodzi ze strefy czerwonej”), zyskuje autorefleksję. Kolejny krok w nauce zrównoważenia emocjonalnego. I dodatkowo nasza relacja ulega wzmocnieniu.

Przykład. Przychodzi zmęczona żona po pracy i zaczyna się złościć na męża, że nie przygotował obiadu. On może „podkreślić” jej gniew niemądrymi odzywkami (jeśli jest nierefleksyjny i „reaktywny”, jakby powiedział S. Covey), albo może postąpić świadomie, proaktywnie, w duchu miłości:

1. **Zdystansować się** na początek od sytuacji, uspokoić. Podjąć decyzję, że chce pokierować rozmową w dobrą stronę.

2. **Nazwać emocje** żony: „Widzę kochanie, że jesteś bardzo zdenerwowana”.

3. **Zadać pytanie:** „Powiedz, proszę, co ciebie dziś tak zdenerwowało?”.

Mąż, który jest na wyższym poziomie w zakresie kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych, doda czwarty punkt:

4. Zaoferować wsparcie: „Połóż się na chwilkę, odpocznij. Ja przykryję Cię kocykiem, zrobię dobrą herbatkę. No i oczywiście przygotuję obiad w tym czasie. Bardzo Cię kocham! Zrelaksuj się po ciężkim dniu”.

Poćwiczcie. Zobaczycie, że to przynosi szybką poprawę, aczkolwiek kierowania emocjami uczymy się całe życie.

.....

.....

.....

Ćwiczenie 9. Jaki mam temperament?

Ważne cechy temperamentu to:

Towarzystwość a nietowarzystwość

Człowiek jest z natury istotą społeczną, więc nie chodzi tu o to, że są ludzie, którzy mogą żyć bez innych. Ale jedni muszą żyć otoczeni innymi od rana do nocy, lubią pracę zespołową, rozmowy, gwar, a inni wolą pracować sami, ograniczają kontakt z innymi, unikają pracy zespołowej, rozmowy im przeszkadzają. Wolny czas ci pierwsi chcą spędzać w towarzystwie, śmiać się w większej grupie, uczestniczyć w imprezach, a ci drudzy preferują bardziej prywatne formy wypoczynku: mąż/żona wystarczy, zacisze domowe, jeśli randka poza domem, to tylko we dwoje, w spokojnym miejscu. Ci pierwsi bez imprez i otoczenia kolegów/koleżanek czują się niespełnieni, niewypoczęci; ci drudzy wręcz przeciwnie – imprezy ich męczą, tłum drażni, chcą więcej intymności.

Stabilność a zmienność

Jedni cenią rzeczy sprawdzone, przetestowane, znane im, oswojone, pewne. Inni dążą przeważnie za nowościami, nie satysfakcjonuje ich to, co mają, ciągle chcą coś przemeblowywać, zmieniać, przestawiać.

Ci pierwsi najlepiej czują się w miejscach dobrze im znanych, bezpiecznych: własny dom, wczasy co rok w tej samej miejscowości, rutyna w spędzaniu wolnego czasu.

Tych drugich męczy monotonia, ciągle ich gdzieś nosi, wczasy chcą spędzać co rok gdzie indziej, żeby więcej zobaczyć, coś nowego poznać.

Ci pierwsi są z natury konserwatywni, ci drudzy to reformatorzy.

Pamiętaj, że kompromis jest aktem miłości. Rezygnujesz ze swoich preferencji i zachcianek, aby drugą osobę uszczęśliwić.

Warto dodać, że przeważnie stabilnym włącza się wyższy **poziom kontroli**. Ponieważ nie lubią zmian, mogą nabierać lęku w obliczu przemian życia. Chcą wówczas kontrolować jak najwięcej. To daje im iluzję ładu i panowania. Troskliwość o współmałżonka i dzieci może przeradzać się w patologiczne, skrupulatne kontrolowanie każdej minuty ich życia: ciągle dzwonią, esemesują, przesłuchują niekończącym się wypytywaniem, a nawet dyskretnie śledzą. To nie rodzi zaufania i obniża zaangażowanie w rodzinę drugiej osoby, która czuje się po prostu zniewolona.

Jaki jest twój typ? Zaznacz X

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| Stabilny i towarzyski | Zmienny i towarzyski |
| Stabilny i nietowarzyski | Zmienny i nietowarzyski |

Kooperacja a konfrontacja

Kolejną cechą temperamentu wyznacza reakcja na konflikt. Jedni będą jak ognia unikać sporu, kłótni, walki, od razu albo się poddają, albo szukają kompromisu, ustępują, ponieważ męczą ich napięcie. Inni wręcz przeciwnie: lubują się tym dreszczykiem emocji, jaki przynosi napięcie, spór, walka; szukają wręcz okazji do potyczek słownych; czują wtedy, że żyją. Jak pogodzić takie typy, gdy w małżeństwie jedno jest nastawione na walkę, drugie na kooperację i kompromis? Czy

ta druga, ugodowa strona musi zawsze przegrywać i ustępować? To byłoby nieznośne. I niesprawiedliwe.

Zazwyczaj ta ugodowa osoba wypracowuje pokrętnie strategię postawienia na swoim: ciche dni, marudzenie, cierpiętnicze miny i gesty, szukanie sojuszników poza małżeństwem (rodzice, rodzeństwo, usłużni „przyjaciele”, zawsze gotowi do wtrącania się i... jątrzenia).

Konkretyzm a wielozadaniowość

Ostatnia para wyznaczona jest przez skoncentrowanie na szczegółach albo na całości obrazu. Jedni, gdy patrzą na obraz, dostrzegają najpierw detale, ważne, przykuwające uwagę elementy: rysy twarzy, uśmiech, pojedyncze przedmioty. Inni widzą najpierw całość: Co przedstawia w ogólności? Jaka jest scena? Jaki temat?

W pracy ci pierwsi są skrupulatni w pojedynczych zadaniach, dopracowują szczegóły do perfekcji, potrafią się skupić na konkretności. Ci drudzy ogarniają myślą kilka zadań naraz, ale bez zwracania sobie głowy detalami.

Ci pierwsi przykładowo w kuchni potrafią upiec piękny tort, przyozdobić, stworzyć małe dzieło sztuki. Ci drudzy będą gotować zupę, drugie danie, siekać warzywa na sałatkę i jednocześnie wydawać polecenia dzieciom, co które ma poprawiać w pracy domowej. Zupa będzie smaczna, ale nie najlepsza na świecie, za to wszystko w domu będzie ogarnięte.

Jaki typ ty reprezentujesz? Zaznacz X

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Kooperatywny i konkretny | Konfrontacyjny i konkretny |
| Kooperatywny i wielozadaniowy | Konfrontacyjny i wielozadaniowy |

Jeszcze raz zastanów się nad swoimi cechami. Nie zawsze potrafimy od razu wskazać jednoznacznie. Pomyśl o reakcjach niewyuczonych, spontanicznych, albo takich w stresie, w gniewie. Zaznacz, które do Ciebie pasują, a które przypisałabyś mężowi / przypisałbyś żonie. Porównajcie swoje „diagnozy”. Porozmawiajcie. Poćwiczcie klasyfikowanie na innych. Potem zastanówcie się, jak pozytywnie wykorzystacie te różnice. Podziękujcie sobie wzajemnie za te różnice, które tak ubogacają życie. Zobaczcie, ile możecie się od siebie nauczyć.

Czy nie jest prawdą, że w małżeństwie jesteśmy względem siebie **KOMPLEMENTARNI**?

Ćwiczenie.

Wypełnijcie poniższą tabelkę. Porównajcie wyniki. Podyskutujcie.

| Lista cech temperamentu | Cecha temperamentu żony | Jak możemy to pozytywnie wykorzystać? | Cecha temperamentu męża | Jak możemy to pozytywnie wykorzystać? |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| Towarzystwo | | | | |
| Nietowarzystwo | | | | |

| | | | | |
|------------------|--|--|--|--|
| Stabilność | | | | |
| Zmienność | | | | |
| Kooperacja | | | | |
| Konfrontacja | | | | |
| Konkretyzm | | | | |
| Wielozadaniowość | | | | |

Ćwiczenie 10. Codzienne rytuały. Zaplanuj randki małżeńskie.

Jednym z filarów miłości w małżeństwie jest **Obecność, czyli wspólny czas**. Mówiliśmy o codziennej rozmowie. Tutaj chodzi o bycie ze sobą. Bez codziennych wspólnych rytuałów i zaplanowanego wspólnie spędzonego czasu nie ma budowania trwałej relacji.

Codzienne RYTUAŁY to np. pocałunek na dzień dobry po przebudzeniu, wspólne śniadanie, nawet gdy druga osoba wcześniej wstaje do pracy, SMS i telefony w ciągu dnia, wspólna kolacja codziennie, wspólna kawa czy herbata po pracy, wspólne kładzenie się do łóżka, nawet gdy druga osoba wcześniej idzie spać, wspólna modlitwa, w weekend dłuższy spacer, kawiarnia, wspólny obiad, wspólne słuchanie muzyki, wyjście do kina, teatru itp.

Randka małżeńska powinna być obowiązkowa raz w tygodniu. Bez dzieci. Tylko we dwoje. Oczywiście musi być wcześniej zaplanowana, bo inaczej przeważnie coś innego okaże się „ważniejsze”. Wspólny czas męża i żony to luksus, który Wam się należy!

Odkryjcie **wspólne PASJE** albo „wejdźcie” w nowe wspólne pasje, np. sport: bieganie, rower, basen; kurs tańca; weekendowe wyprawy w góry; weekendowe podróże po Polsce; opera; teatr; uprawianie ogrodu; wspólne gotowanie; zaangażowanie w dzieła charytatywne; pomoc innym małżeństwom poprzez spotkania towarzyskie i rozmowy.

Małżeństwo to nie tylko miłość, ale i PRZYJAŹŃ. Wspólne pasje umacniają przyjaźń.

Tutaj zawiera się także **INTYMNOŚĆ**. Pojęta głębiej i szerzej, niż próbuje narzucić nam popkultura. Intymność to uśmiech,

czuły dotyk, patrzenie w oczy, trzymanie się za ręce, długie, mocne przytulanie, spontanicznie skradzione pocałunki, ale i pełne pasji całowanie jak przystało na zakochanych.

Ćwiczenie. Zaczynamy od rytuałów.

Wypisz minimum pięć rytuałów codziennych, które już praktykujecie, albo które planujecie wprowadzić (np. całowanie z rana, całowanie na powitanie po pracy, całowanie na dobranoc, sms z komplementem wysłany w ciągu dnia, wspólna kawa po południu, wspólna kolacja, spacer, wspólne przygotowywanie posiłku, wspólne słuchanie muzyki, wspólna modlitwa, wspólne czytanie itp.):

1

2

3

4

5

Ćwiczenie. Zaplanujcie randki małżeńskie na najbliższy miesiąc i rok:

W najbliższym miesiącu.

1 tydzień: (miejsce, data, godzina)

2 tydzień: (miejsce, data, godzina)

3 tydzień: (miejsce, data, godzina)

4 tydzień: (miejsce, data, godzina)

W kolejnym miesiącu:

1 tydzień: (miejsce, data, godzina)

2 tydzień: (miejsce, data, godzina)

3 tydzień: (miejsce, data, godzina)

4 tydzień: (miejsce, data, godzina)

Zaplanujcie dłuższą randkę, wyjazdową (całodzienną, a najlepiej z noclegiem) w najbliższych 2 miesiącach (nad morze, albo Kraków, Toruń, Wrocław, Lublin, czy zagranicę).

Dziadkowie przypilnują dzieci. Umów termin z nimi już dziś. Zarezerwuj pokój hotelowy. Zapisz w kalendarzu. Pojedźcie i... cieszcie się życiem!

O autorach

Elżbieta Rutka-Wierzejska - ekonomistka, doradca zawodowy, pedagog i warsztatowiec. Ukończyła studia doktoranckie z ekonomii na SGH. Od lat jej pasją jest praca z młodzieżą. Prowadzi warsztaty z zakresu komunikacji, wychowania, wiedzy ekonomicznej i przedsiębiorczości.

Jako rodzic ukończyła wiele kursów parentingowych, m.in. „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną”.

Prywatnie żona i mama trzech wspaniałych córek.

Dr Wojciech Wierzejski - wykładowca akademicki, wykłada m.in.: zarządzanie w oświacie, zarządzanie finansami, wystąpienia publiczne; koordynator/kierownik projektów unijnych (edukacyjnych i zdrowotnych). Absolwent WFiS Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych z rolnictwa (SGGW) i nauk o polityce (Collegium Civitas); doktorat z nauk społecznych w ISP Polskiej Akademii Nauk.

Prowadzi szkolenia i warsztaty dla nauczycieli z: zarządzania oświatą, zarządzania projektami, zarządzania wiedzą i zarządzania kompetencjami, motywowania siebie i uczniów, profilaktyki zdrowia psychicznego (zarządzanie stresem), skutecznych metod nauczania i uczenia się, zarządzania konfliktami (m.in. ORPEG, szkoły i przedszkola publiczne i niepubliczne).

Prowadzi wykłady, szkolenia i warsztaty dla rodziców. Tematy:

1. Nowoczesne metody wychowawcze – jak wychować szczęśliwe dziecko?
2. Jak wprowadzić zdrowe zasady rodzinne?; Jak uczyć porządku, dyscypliny, pracowitości, odpowiedzialności?

3. Jak współpracować z trudnym nastolatkiem?

4. Dzieci i młodzież w cyfrowym świecie – profilaktyka uzależnień.

5. Jak uczyć dziecko i jak je motywować? Skuteczne metody nauczania i uczenia się.

Ukończył kurs „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną”. Prezes Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego (www.crsio.pl).

Żonaty, ojciec trzech córek.

Napisz: w.wierzejski@uksw.edu.pl

Notatki

CRSIO

CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZNEGO I OBYWATELSKIEGO



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ