

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

**DALYVAUJANTIEMS
GYVAI**

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę



Šiai daliai reikia:

Gebėjimo bendrauti sąmoningai
Noro kurti lygiavertę partnerystę
Motyvacijos dirbti savarankiškai ir porose

KAS ATSAKINGAS UŽ SPRENDIMUS?

21 modulis



**URVINIS
VYRAS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Užkariaudami

Kovodami

Medžiodami



**URVINĖ
MOTERIS**

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

Sužavėdamos

Kurdamos ryšį

Rinkdamos

#1 Daugintis / kurti

#2 Apsaugoti

#3 Aprūpinti

**ATSAKINGASIS /
ATSAKINGOJI**

**Įprastai mes nežinome, kas yra ATSAKINGASIS
(-OJI), kol mums nepradedama nurodinti.**

ATSAKINGASIS / ATSAKINGOJI

- Jo/Jos atsakomybė -
apsaugoti ir/arba aprūpinti
- Jaučiasi arba kiti išrenka pagal:
 - *Statusą*
 - *Resursus*
 - *Žinias*
 - *(Instinktyvias reakcijas)*

ATSAKINGASIS / ATSAKINGOJI

- Jo/Jos atsakomybė - apsaugoti ir/arba aprūpinti
- Jaučiasi arba kiti išrenka pagal:
 - *Statusą*
 - *Resursus*
 - *Žinias*
 - *(Instinktyvias reakcijas)*
- Jo/Jos planas yra vienintelis PLANAS

ATSAKINGASIS / ATSAKINGOJI

- **Jo/Jos atsakomybė -
apsaugoti ir/arba aprūpinti**
- **Jaučiasi arba kiti išrenka
pagal:**
 - *Statusą*
 - *Resursus*
 - *Žinias*
 - *(Instinktyvias reakcijas)*
- **Jo/Jos planas yra vienintelis
PLANAS**
- **Jis/Ji apibrėžia, koks
rezultatas ir kaip yra
siekiamas**

**Santykiui yra pavojingi mūsų sprendimai, kokio rezultato kitiems reikia, kai laikome save
ATSAKINGAISIAIS.**

ATSAKINGASIS / ATSAKINGOJI

- **Jo/Jos atsakomybė - apsaugoti ir/arba aprūpinti**
- **Jaučiasi arba kiti išrenka pagal:**
 - *Statusą*
 - *Resursus*
 - *Žinias*
 - *(Instinktyvias reakcijas)*
- **Jo/Jos planas yra vienintelis PLANAS**
- **Jis/Ji apibrėžia, koks rezultatas ir kaip yra siekiamas**
- **Prisiima atsakomybę už problemų sprendimą**

ATSAKINGASIS / ATSAKINGOJI

- **Jo/Jos atsakomybė -
apsaugoti ir/arba aprūpinti**
- **Jaučiasi arba kiti išrenka
pagal:**
 - *Statusą*
 - *Resursus*
 - *Žinias*
 - *(Instinktyvias reakcijas)*
 - ...
- **Jo/Jos planas yra vienintelis
PLANAS**
- **Jis/Ji apibrėžia, koks
rezultatas ir kaip yra
siekiamas**
- **Prisiima atsakomybę už
problemų sprendimą**
- **Įvertinimas Jo/Jos būdu
suteikia energijos**

ATSAKOMYBĖ TAMPA NAŠTA, KAI:

NEGALIME suteikti arba
NEJAUČIAME/NEPATIRIAME palaikymo.

#1

**Aš jaučiuosi
ATSAKINGUOJU (-A),
bet kitas taip nemano**

Vyks konkurencija

ATSAKOMYBĖ TAMPA NAŠTA, KAI:

NEGALIME suteikti arba
NEJAUČIAME/NEPATIRIAME palaikymo.

#1

**Aš jaučiuosi
ATSAKINGUOJU (-A),
bet kitas taip nemano**

Vyks konkurencija

#2

**Aš nesijaučiu
ATSAKINGUOJU (-A),
bet kitas mano, kad esu**

*Tikėtina, kad niekas
nespręs problemų arba
abejosime savo jėgomis*

ATSAKOMYBĖ TAMPA NAŠTA, KAI:

NEGALIME suteikti arba
NEJAUČIAME/NEPATIRIAME palaikymo.

#1

**Aš jaučiuosi
ATSAKINGUOJU (-A),
bet kitas taip nemano**

Vyks konkurencija

#2

**Aš nesijaučiu
ATSAKINGUOJU (-A),
bet kitas mano, kad esu**

*Tikėtina, kad niekas
nespręs problemų arba
abejosime savo jėgomis*

#3

**Aš jaučiuosi
ATSAKINGUOJU (-A)
ir kitas mano, kad esu**

*Tikėtina, kad jausime/
patirsime NE TOKĮ
palaikymą*

LYG IR ATSIKRATOME ATSAKOMYBĖS, KAI:

#4

**Aš nesijaučiu ATSAKINGUOJU (-A)
ir kitas nemano, kad esu**

*Tuomet labai dažnai nepastebime, kad
turime kitą užduotį.*

**PALAIKANTYSIS /
PALAIKANČIOJI**

**Mūsu visuomenēs iššūkis, kad PALAIKANTYSIS
nēra laikomas tokiu vertingu, kaip ATSAKINGASIS.**

*Nors išties, ar įmanoma, ką nors nuosekliai kurti,
aprūpinti, saugoti be palaikymo?*

PALAIKANTYSIS / PALAIKANČIOJI

- **Jo/Jos atsakomybė - palaikyti ir/arba sustiprinti**
- **Atsiranda priklausomybė nuo atsakingojo**
- **PALAIKANČIOJO įvertinimas**
Jo/Jos būdu suteikia saugumo jausmą

PALAIKANTYSIS / PALAIKANČIOJI

- **Jo/Jos atsakomybė - palaikyti ir/arba sustiprinti**
- **Atsiranda priklausomybė nuo atsakingojo**
- **PALAIKANČIOJO įvertinimas**
Jo/Jos būdu suteikia saugumo jausmą

MEDŽIOKLĖS instinkte

- **Suteikia palaikymą, padėdami (-amos) kurti REZULTATĄ.**

RINKIMO instinkte

- **Suteikia palaikymą, padėdami (-amos) kurti PATIRTĮ.**

**Santykiui taip pat žalinga vienašališkai spręsti,
kokio palaikymo ir susitiprinimo reikia, kai
būname PALAIKANTIEJI.**

Partnerio palaikymas ir parama

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
 - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*
- **Suteikti atsakomybę vetuoti**
- **Rūpintis ir gerbti rezultatams reikalingus:**
 - *resursus*
 - *įrankius*
 - *erdvę*
- **Įvertinti JO būdu**
 - *Veiksmais*
 - *Neklausdami klausimų, rodo pagarbą kitiems (klausimai = tardymas).*
 - *Jeigu žodžiais, tai tiesiogiai (pvz., kuo aprūpinai)*

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Padaryti ką nors JOS būdu**
 - *Praeiti atestaciją, kaip reikia daryti.*
- **Įtraukti į sprendimus (balso teisė)**
- **Maloni kompanija JOS būdu**
- **Prieš suteikiant erdvės bent trumpam sukurti ryšį**
- **Įvertinti JOS būdu**
 - *Detalizuotai, žodžiais*
 - *Ar įtikai ("Vau", "Tu geriausiai...")*
 - *Įžvelgti ir numanomą turinį*
 - *Pasiūlyti alternatyvas*



**Neįmanoma būti ir ATSAKINGUOJU (-AJA) ir
PALAIKANČIUOJU (-IAJA) vienu metu.**

KARTAIŠ MUMS NEREIKIA, KAD
SUTEIKTŲ. KARTAIŠ MUMS REIKIA,
KAD TIESIOG **PALAIKYTŲ**.

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje) arba grupelėse:

Praeityje

Kokiose situacijose tu buvai ATSAKINGUOJU (-AJA)?

Kaip ATSAKINGASIS (-OJI), kokių svarbiausių rezultatų, problemų sprendimų siekei?

Kaip ATSAKINGASIS (-OJI), kokios informacijos instinktyviai nenorėjai atskleisti?

Kokia parama ir palaikymas būtų stipriai tau padėję siekti rezultatų?

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

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje) arba grupelėse:

Praeityje

Kokiose situacijose tu buvai PALAIKANČIUOJU (-IAJA)?

Kaip PALAIKANTYSIS (-ČIOJI), koku būdu rodei paramą ir palaikymą?

Kaip PALAIKANTYSIS (-ČIOJI), kokia informacija būtų leidus efektyviau palaikyti?

Kaip PALAIKANTYSIS (-ČIOJI), koks tavęs įvertinimas būtų leidęs dėti didesnes pastangas?

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

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje) arba grupelėse:

Dabar

Kokiose srityse ar aplinkybėse tu laikai save ATSAKINGUOJU (-AJA)?

Kaip ATSAKINGASIS (-OJI), kokių svarbiausių rezultatų, problemų sprendimų sieki?

Kaip ATSAKINGASIS (-OJI), kokios informacijos instinktyviai nenori atskleisti?

Kokia parama ir palaikymas tau stipriai padėtų siekti rezultatų? Kaip tiksliai ši parama ir palaikymas atrodytų?

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

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje) arba grupelėse:

Dabar

Kokiose situacijose tu esi PALAIKANČIUOJU (-IAJA)?

Kaip PALAIKANTYSIS (-ČIOJI), koku būdu rodai paramą ir palaikymą (stengiesi dėl rezultato ar dėl patirties)?

Kaip PALAIKANTYSIS (-ČIOJI), kaip manai, kokiais veiksmais (nedarymu, žodžiais) gali efektyviausiai palaikyti?

Kaip PALAIKANTYSIS (-ČIOJI), koks tavęs įvertinimas leistų dėti didesnes pastangas?

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