

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

**DALYVAUJANTIEMS
GYVAI**

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

SUSITARIMAI

23 modul

SĄLYGA, KAD SUSITARIMAI VEIKTŲ

#4 Besąlyginė meilė

Tikriausiai prabudimas...

#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai (mes esame vienis)

Sąmoningas sprendimas

#2 Mainai (lygybė)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

SUSITARIMAI

Susitarimai padeda

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai brėžti ribas.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

Susitarimai padeda

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai brėžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes, poreikius.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

Susitarimai padeda

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai brėžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes, poreikius.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

Susitarimai padedą

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai bręžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes, poreikius.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.
- Prisiimti atsakomybę ir augti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

Susitarimai padeda

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai brėžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.
- Prisiimti atsakomybę ir augti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

- Pasiiekti savo ir laimėti derybas arba pasiekti lygybę.

Susitarimai padeda

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai brėžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.
- Prisiimti atsakomybę ir augti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

- Pasiekti savo ir laimėti derybas arba pasiekti lygybę.
- Įsprausti į kampa partnerį ir parodyti, kad jis/ji klysta ar nesilaiko susitarimų.

Susitarimai padedą

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai bręžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.
- Prisiimti atsakomybę ir augti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

- Pasiiekti savo ir laimėti derybas arba pasiekti lygybę.
- Įsprausti į kampa partnerį ir parodyti, kad jis/ji klysta ar nesilaiko susitarimų.
- Įrodyti savo tiesą arba nubausti partnerį.
- Rodyti savo principus.

Susitarimai padedą

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai bręžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.
- Prisiimti atsakomybę ir augti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

- Pasiiekti savo ir laimėti derybas arba pasiekti lygybę.
- Įsprausti į kampa partnerį ir parodyti, kad jis/ji klysta ar nesilaiko susitarimų.
- Įrodyti savo tiesą arba nubausti partnerį.
- Rodyti savo principus.
- **Aukoti save.**

PAVOJAI KURIANT SUSITARIMUS:

Jeigu vienas Jūsų ar abu naudojate emocinį, loginį spaudimą.

Jeigu būnate ne savimi ir nedrįstate pasakyti, kaip jaučiatės iš tiesų, arba ko norite iš tiesu.

SĄLYGA, KAD SUSITARIMAI VEIKTŲ

#4 Besąlyginė meilė

Tikriausiai prabudimas...

#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai (mes esame vienis)

Sąmoningas sprendimas

#2 Mainai (lygybė)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

SRITYS

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

DĖL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

- **Seksas**

Poreikiai, komunikacija...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

- **Seksas**

Poreikiai, komunikacija...

- **Vaikai**

Auklėjimas, konfliktų sprendimai...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**
Pajamų šaltiniai, paskirstymas...
- **Darbai namuose**
Pasisikirstymas, delegavimas...
- **Maistas**
Apsipirkimai, gaminimas...
- **Seksas**
Poreikiai, komunikacija...
- **Vaikai**
Auklėjimas, konfliktų sprendimai...
- **Tretieji asmenys santykiuose**
Kuo dalinatės, kas yra tabu...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

- **Seksas**

Poreikiai, komunikacija...

- **Vaikai**

Auklėjimas, konfliktų sprendimai...

- **Tretieji asmenys santykiuose**

Kuo dalinatės, kas yra tabu...

- **Sveikata**

Ribos, standartai...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

- **Seksas**

Poreikiai, komunikacija...

- **Vaikai**

Auklėjimas, konfliktų sprendimai...

- **Tretieji asmenys santykiuose**

Kuo dalinatės, kas yra tabu...

- **Sveikata**

Ribos, standartai...

- **Laikas kartu**

Poreikiai, atsakomybės...

- **Laisvas laikas**

Poreikiai, palaikymas...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

- **Seksas**

Poreikiai, komunikacija...

- **Vaikai**

Auklėjimas, konfliktų sprendimai...

- **Tretieji asmenys santykiuose**

Kuo dalinatės, kas yra tabu...

- **Sveikata**

Ribos, standartai...

- **Laikas kartu**

Poreikiai, atsakomybės...

- **Laisvas laikas**

Poreikiai, palaikymas...

- **Susitarimai dėl susitarimų**

Pokyčių inicijavimas, peržiūrėjimas...

DĒL KO GALIMA TARTIS?

- **Finansai**

Pajamų šaltiniai, paskirstymas...

- **Darbai namuose**

Pasisikirstymas, delegavimas...

- **Maistas**

Apsipirkimai, gaminimas...

- **Seksas**

Poreikiai, komunikacija...

- **Vaikai**

Auklėjimas, konfliktų sprendimai...

- **Tretieji asmenys santykiuose**

Kuo dalinatės, kas yra tabu...

- **Sveikata**

Ribos, standartai...

- **Laikas kartu**

Poreikiai, atsakomybės...

- **Laisvas laikas**

Poreikiai, palaikymas...

- **Susitarimai dėl susitarimų**

Pokyčių inicijavimas, peržiūrėjimas...

- **Svajonės, planai**

Kas bus įtraukta į planus, palaikymas...

- ...

**Nesitarkite dėl visko – pamiršite,
neįgyvendinsite...**

KAIP IŠSIRINKTI, DĖL KO TARTIS?

Nuosekliai peržvelkite savo dieną.

Kas dienoje tikrai neatspindi tavo vertybių, sekina? Atkreipk dėmesį į poreikius, ne į lūkesčius.

Nuosekliai peržvelkite savo savaitgalius, atostogas, metuose pasikartojančius įvykius, šventes ir pan.

Kas tikrai neatspindi tavo vertybių, sekina? Atkreipkite dėmesį į poreikius, ne į lūkesčius.

Stebėkite savo kasdienybę.

*Kas **pasikartotinai, nuosekliai** sukelia stiprų diskomfortą, sekina?*

PROCESAS

BŪTINOS SĄLYGOS PROCESUI

Rami aplinka ir paskirtas laikas

Pasirinkite aplinką, kurioje galėsite laisvai reikšti mintis (nebijosite, kad kažkas išgirs Jus) ir laiką, kuomet nereikės niekur skubėti.

BŪTINOS SĄLYGOS PROCESUI

Rami aplinka ir paskirtas laikas

Pasirinkite aplinką, kurioje galėsite laisvai reikšti mintis (nebijosite, kad kažkas išgirs Jus) ir laiką, kuomet nereikės niekur skubėti.

Abiejų noras susitarti

Ryžtas laikytis susitarimo yra būtina sąlyga, kad jis turėtų prasmę. Todėl tik abiemis siekiant susitarimo galima pradėti diskusijas.

BŪTINOS SĄLYGOS PROCESUI

Rami aplinka ir paskirtas laikas

Pasirinkite aplinką, kurioje galėsite laisvai reikšti mintis (nebijosite, kad kažkas išgirs Jus) ir laiką, kuomet nereikės niekur skubėti.

Abiejų noras susitarti

Ryžtas laikytis susitarimo yra būtina sąlyga, kad jis turėtų prasmę. Todėl tik abiemis siekiant susitarimo galima pradėti diskusijas.

Gebėjimas sąmoningai kalbėtis

Kai kurios temos bus jautrios, keliančios konfliktus, tiek ilgai, kad praktiškai gali nepavykti apie jas kalbėtis konstruktyviai. Tokiu atveju rekomenduojama, kad pokalbyje dalyvautų trečiasis asmuo su mediacijos įgūdžiais, žiniomis.

IDĒJOS POKALBIUI

- **Jeigu visskas būtu taip, kaip aš noriu...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

IDĒJOS POKALBIUI

- **Jeigu viskas būtu taip, kaip aš noriu...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

- **Man tai suteiktų / aš galėčiau...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

Yra dalykų, kuriuose vyrai ir moterys negali pilnai suprasti vienas kito. Tačiau jeigu žinome, ką tai suteikia antrai pusei, mes galime būti pasiryžę patys (pačios) tai suteikti.

Tikėtina reakcija, kai pasiekiate tokią temą bus:

- Tau to nereikia.*
- Kam tau tai?*
- Čia nesąmonė.*

- ...

IDĖJOS POKALBIUI

- **Jeigu viskas būtų taip, kaip aš noriu...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

- **Man tai suteiktų / aš galėčiau...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

**Jeigu kitas yra pasiryžęs
suteikti tau viską, ko tu nori**

**Jeigu kitas nėra pasiryžęs
suteikti tau visko, ko tu nori**

IDĖJOS POKALBIUI

- **Jeigu viskas būtų taip, kaip aš noriu...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

- **Man tai suteiktų / aš galėčiau...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

**Jeigu kitas yra pasiryžęs
suteikti tau viską, ko tu nori**

**Jeigu kitas nėra pasiryžęs
suteikti tau visko, ko tu nori**

- **Ar yra kažkas ko tau reikėtų iš manęs, kad galėtų viskas būti taip, kaip aš noriu?**

Neteisdami, nevertindami išsiaiškinkite, ko reikia iš Jūsų. Informuokite, jeigu Jums kažko reikia, kad galėtumėte suteikti tai, ko prašo.

IDĖJOS POKALBIUI

- **Jeigu viskas būtų taip, kaip aš noriu...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

- **Man tai suteiktų / aš galėčiau...**

Papasakokite savo įsivazduojamą tobulą situacijos sprendimą. Aiškiai nurodykite, ko tikrai REIKIA. Lygiai taip pat, aiškiai nurodykite, kas visiškai NESVARBU.

**Jeigu kitas yra pasiryžęs
suteikti tau viską, ko tu nori**

- **Ar yra kažkas ko tau reikėtų iš manęs, kad galėtų viskas būti taip, kaip aš noriu?**

Neteisdami, nevertindami išsiaiškinkite, ko reikia iš Jūsų. Informuokite, jeigu Jums kažko reikia, kad galėtumėte suteikti tai, ko prašo.

**Jeigu kitas nėra pasiryžęs
suteikti tau visko, ko tu nori**

Nepanikuokite. Tai normalu. Tęskite procesą iš partnerio pusės:

- **Jeigu viskas būtų taip, kaip aš noriu...**

Kalbėkitės, kol suprasite vienas kito pasaulį.

Vėliau skaidykite situaciją ir ieškokite aplinkybių, dėl kurių sutariate.

SPRENDIMO PAIEŠKA

Skaidykite norus ir poreikius, kol suprasite esmę – ko tiksliai ir kodėl norite.

Tuomet ieškokite būdo, kaip tai galite gauti kitu būdu – kas tai gali suteikti, kokių sąlygų tam reikia.

Atkreipkite dėmesį į Jūsų abiejų vertybes (jeigu esate išsiaiškinę).

**Nepasitvirtinkite susitarimo kai žinote, kad vienas
Jūsų ar abu, jo nesilaikysite.**

GALI BŪTI SVARBU

**Užtikrinkite, kad kiekviename susitarime žinote, kas bus
ATSAKINGASIS, kas PALAIKANTYSIS.**

**Geras susitarimas yra toks, kai abu išeinate besišypsodami. Dalyje
situacijų yra įmanoma rasti tokį susitarimą, jei nuoširdžiai skiriate tam
laiko ir pastangų. Dalyje – pradėsite nuo kompromisų.**

Susitarimai nėra romantiški,

tačiau jie sukuria daugiau romantikos ateityje.

SAVARANKIŠKA užduotis

**Sukurkite poroje bent du susitarimus.
Kiekvienas inicijuokite bent po vieną.**

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