**PRAVILA ZA DOBAR RAZGOVOR**

***SLUŠAJ:***

* ***Uzmi dovoljno vremena!*** *(Pronađi povoljan trenutak i prikladno mjesto)*
* ***Slušaj pažljivo!*** *(Ne prekidaj partnera, prati svaku riječi)*
* ***Pokušaj se uživjeti u partnerov položaj*** *(Ne sudi o nekome, ako nisi proveo šest mjeseci u njegovim cipelama...)*

***SHVATI:***

* ***Shvati vrlo ozbiljno partnerove riječi!*** *(Ne smatraj ga neozbiljnim, ne ismijavaj njegove osjećaje)*
* ***Ne osuđuj!*** *(Poštuj njegovo stajalište, pa makar on i ne imao svoje mišljenje)*
* ***Ne uopćuj!*** *(Ne tvrdi: uvijek si takav, nikada nisi pažljiv – to nije točno)*

***GOVORI:***

* ***Govori o sebi!*** *(Budi što jesi, govori o sebi u prvom licu: Ja ovo ili ono...)*
* ***Izreci svoje emocije!*** *(Ne reci: „Ne možeš se kontrolirati“, već: „Smeta me kad tako postupaš“)*
* ***Priznaj svoje pogreške!*** *(Učini prvi korak jer tvoj partner misli da to uvijek on čini)*
* ***Govori jasno!*** *(Verbalni uz neverbalni izričaj često izgleda dvosmisleno: obrati pažnju na svoje pokrete, izraze lica - neverbalno ponašanje također odašilje poruku)*
* Utvrdite vlastitih 5 pravila za razgovor u braku i obitelji:
1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RADIONICA

Osnove bračno-obiteljske komunikacije u vremenu nedostatka vremena za supruga(gu) i djecu

Jesenski dekanatski susreti - duhovne obnove 2018. godine

1. **UPOZNAJMO SE!**

Moje ime je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ i riječ/rečenica koju najčešće koristim u svojoj obitelji je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **VAŽNOST KOMUNIKACIJE U BRAKU I OBITELJI**

Zašto je komunikacija bitna…

…za naš brak?

…za našu djecu?

…za našu obitelj u cjelini?

1. **VRIJEME POSVEĆENO RAZGOVORU**

Koliko komuniciramo…

 …međusobno? Dnevno, tjedno, mjesečno, tijekom godine?

 …s djecom? Dnevno, tjedno, mjesečno, tijekom godine?

 …kao obitelj? Dnevno, tjedno, mjesečno, tijekom godine?

* *Jeste li zadovoljni navedenim?*
* *Koji su najčešći „kradljivci“ vremena koje biste mogli provesti s obitelji?*

Nedostatak vremena je često opravdanje za manjak ili potpuni izostanak komunikacije u obitelji. Međutim, u velikom broju slučajeva nije toliko bitna sama kvantiteta koliko kvaliteta komuniciranja.

* *Što je ono što vas sprječava u čestoj i redovitoj komunikaciji?*
* *Ima li tema o kojima nerado razgovarate sa svojim supružnikom ili djecom?*
* *Tko ili što je obično „krivac“ da se komunikacija o nekoj temi ne održi do kraja ili prekine u jednom trenutku?*
1. **POTEŠKOĆE U KOMUNIKACIJI**

Osobe A i B su u dnevnoj sobi. Osoba A čita dok osoba B gleda TV.

A: Što ćemo raditi u sljedeću nedjelju?

B: Što?

A: U nedjelju, što ćemo raditi?

B: Ne znam.

A: Mogli bi otići kod mojih roditelja na ručak.

B: To nije moja stvar.

A: Zašto ne?

B: Uvijek isto.

A: U redu. Imaš li kakvu bolju ideju?

B: Imam glavobolju.

A: To mi uvijek govoriš kad ne znaš što reći.

B: Ah, da bar sa mnom radiš, pogotovo danas.

A: Uvijek ista pjesma! Misliš li da ja ništa ne radim cijeli dan?

B: Ovo je nemoguće!!! Moraš li uvijek raspravljati kad gledam TV?

A: Da, to je jedina stvar koju ti radiš, gledaš TV! Kada bi mogli

razgovarati nas dvoje?

B: Kad bi barem bila tišina navečer!

A: Da, a ja moram „zatvoriti usta“!

B: Sad pretjeruješ!

A: Ja! A ti, što ti radiš?

B: Ako nastaviš raspravljati ugasit ću TV.

A: Prokleti TV? Jednog dana ću ga baciti kroz prozor.

B: Svaku večer moramo raspravljati. Eto, to je naš brak!

A: OK. Znaš li da često sažaljevam naš brak.

B: Ponekad mi se čini da čujem tvoju majku.

A: Znam ja da ti ne možeš vidjeti moju majku!

B: O Bože, uvijek ista stara pjesma!

* *Što nije u redu s komunikacijom ovog para?*
* *Što biste im rekli da ste njihovi prijatelji?*
* *Koje su odlike kvalitetne komunikacije? Na što sve treba pripaziti? Na koji način je potrebno prenositi poruku? Što je preporučljivo prilikom slušanja druge osobe?*
* *Pridržavate li se sami navedenog?*

Problemi u stilu komunikacije

Razmislite o navedenim navikama prilikom komunikacije.

Procijenite učestalost navedenih ponašanja:

* Vašeg supružnika kada je s vama;
* Vaše vlastito ponašanje kada ste sa supružnikom.

Koristite sljedeće brojeve za procjenu:

0 – ne odnosi se na mene

1 – rijetko

2 – ponekad

3 – često

4 – cijelo vrijeme

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SUPRUŽNIK | VI |
| Ne sluša. |  |  |
| Priča previše. |  |  |
| Ne priča dovoljno. |  |  |
| Prekida i upada u riječ. |  |  |
| Previše je nejasan/na. |  |  |
| Nikada ne dođe do onoga što je bitno. |  |  |
| Ne klima glavom ili na neki drugi način pokazuje slaganje. |  |  |
| Ne izražava znakove slušanja (npr. „mm-hmm“) |  |  |
| Ne daje priliku sugovorniku da priča. |  |  |
| Ne želi raspravljati o osjetljivim temama. |  |  |
| Previše priča o osjetljivim temama. |  |  |
| Postavlja previše pitanja. |  |  |
| Ne postavlja dovoljno pitanja. |  |  |
| Ušutkava sugovornika. |  |  |
| Povlači se kada je uzrujan/na. |  |  |

Usporedite rezultate! Gdje su najčešće poteškoće?

*Zapamtite kako vaša percepcija ponašanja supružnika može biti netočna ili pretjerana*.