13. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan beszélj a kellemetlen témákról? Külsőségek, eltérő szexuális vágyak stb.

13.1 Kommunikációs szabálykönyv

Írás · Beszélgetés · Páros

Hozzátok létre saját magatok azt a környezetet, amelyben mind a ketten biztonságban érzitek magatokat a kellemetlen témákról való beszélgetés közben! Írjatok egy listát, amely tartalmazza az alábbiakat:

- Milyen időpontban beszélgettek ilyenekről
- Hol beszélgettek
- Milyen módon beszélgettek?
- Mi az, ami tiltott ezekben a beszélgetésekben?
- Mit tesztek, ha feszültség kerekedik?

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

13. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan beszélj a kellemetlen témákról? Külsőségek, eltérő szexuális vágyak stb.

13.2 “Nehezített beszélgetés” szimuláció

Beszélgetés · Páros

Gyakoroljátok a kényes témákról való beszélgetést! Válasszatok egy kényes témát (pl. eltérő pénzügyi szokások). Két fázisban végezzétek a gyakorlatot. Először az egyikőtök beszél, a párod pedig csak kérdez (nem vitat, nem ítélkezik). Ezután a kérdező fél összefoglalja, mit hallott, és megfogalmazza a saját érzéseit a témával kapcsolatban. Erre már nem kell reflektálnia a beszélőnek, hanem folytassátok a beszélgetést hasonló keretek között egy következő témával. Minden téma után cseréljétek fel a beszélő és a kérdező szerepét.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

13. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Hogyan beszélj a kellemetlen témákról? Külsőségek, eltérő szexuális vágyak stb.

13.3 Megoldó kártyák

Írás · Beszélgetés · Páros

Ezzel a gyakorlattal a megoldásközpontú működést tudjátok gyakorolni. Írjatok fel problémákat egy-egy kártyára (pl. „Eltérő szexuális vágyak”, „Nincs elég közös időnk”). Kezdjétek el kihúzogatni a kártyákat egyesével, és közösen ötleteljetek a megoldásokról anélkül, hogy hibáztatnátok egymást. Nagyon fontos, hogy itt most nem megbeszélni kell a dolgokat, hanem kizárólag megoldási ötleteket bedobni.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

13. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Megoldó kártyák

13.3 FELADAT · RAJZFELÜLETEK

Probléma · 1.

Probléma · 2.

Probléma · 3.

Probléma · 4.

Probléma · 5.

Probléma · 6.