**M9 – CSOPORTFELADATOK**

1. ***csoport: LENNI***

***1. feladat***

A jó klíma, légkör, hangulat megköveteli, hogy mindkét fél jól érezze magát a házasságban. A megadott szóbuborékból szedjétek össze, mire van ehhez szükségünk, kiegészíthetitek a saját javaslataitokkal! Írjátok be javaslataitokat az üres szívbe és tegyétek ki a Házassági tanösvényre!



***2. feladat***

Mi a véleményetek? Lehetséges egy jól működő házasságban, hogy a lakásban legyen Társmentes övezet?

Indokoljátok és tegyétek ki a Házassági tanösvényre!

|  |
| --- |
| TÁRSMENTES ÖVEZET |
| Indoklás: |

***2. csoport: TENNI***

***1.feladat***

Ahhoz, hogy egy kapcsolat életben maradjon, gondozni, ápolni, öntözni kell. Ehhez tudnunk kell, mit szeret a másik, milyen igényei vannak. Már ismeritek a Szeretetnyelveket: Adjatok konkrét ötleteket a szeretetnyelvek mellé, mit tud a társ a másikért TENNI? (*Minden nyelvhez legalább 3 ötletet adjatok*) Ha elvégeztétek a feladatot tegyétek ki a Házassági tanösvényre a szeretetnyelvek emblémáit!

|  |  |
| --- | --- |
| ***SZERETETNYELV*** | ***TEVÉKENYSÉG*** |
| https://szeretetnyelvek.hu/wp-content/uploads/2016/05/elismero_szavak-300x284.png |  |
| https://szeretetnyelvek.hu/wp-content/uploads/2016/05/minosegi_ido-283x300.png |  |
| https://szeretetnyelvek.hu/wp-content/uploads/2016/05/ajandekozas-279x300.png |  |
| https://szeretetnyelvek.hu/wp-content/uploads/2016/05/szivessegek-283x300.png |  |
| https://szeretetnyelvek.hu/wp-content/uploads/2016/05/testi_erintes-279x300.png |  |

***2.feladat:***

**Mit tennél, ha…..** kártyák segítségével tudjatok meg minél többet magatokról, a másikról. (*önismereti/társismereti játék*). A játék segít megismerni magunkat, de a másik jellemét, gondolkodását, reakcióit is. (*Bármely társkapcsolati témánál felhasználható, csak a kártyák tartalmát kell aktualizálni)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| meglátnád a társadat más valakivel egy étteremben | már terveznétek az esküvőtöket, amikor kiderülne, hogy a jövendőbelid rákos beteg | ha a barátnőd/barátod késne a találkozóról és elfeledkezne születésnapodról |
| meglátnád legjobb barátod párját, akivel te is jóban vagy, együtt valaki mással kézenfogva. | buszon utazva egy fiú váratlanul megütné a vele szemben ülő lányt | az utcán odajön hozzádegy fiatal nő, aki pénzt kér, hogy hazautazhasson |
| ajánlatot kapnál két cégtől. Az egyik kedvezően fizet, de nem szívesen végeznéd azt a munkát. A másik viszont neked megfelelő lenne, de jóval kevesebb pénzért. | a leárazáson egy csodaszép kabátot látnál, de csak az élelmiszerre félretett pénzből tudnád megvenni. Évek óta nem vettél semmit magadnak. | a férjed/feleséged egyéves munkát kapna külföldön. Neked is jólmenő munkád van. Tudod, hogyha vele tartasz, akkor fel kell adnod az állásod. |
| fáradtan érsz haza a munkából, megkérnéd a házastársad, hogy ma menjen ő a gyerekekért. Ő viszont közölné, hogy ma délutánra már szervezett magának programot.  | évek óta először van lehetőséged, hogy este el tudj menni a házastársaddal szórakozni, amikor a bébiszitter felhív, hogy mégsem tud eljönni. | a régvárt utazásra összegyűjtött pénzt, amit készülsz befizetni a barátnőd kölcsönkérné testvére műtétjéhez. |

***3. csoport: JELEZNI***

***1.feladat***

A jó légkört időnként akadályozza, ha nem tudjuk, mit szeretne a másik. Fontos, hogy ne legyünk némák egy kapcsolatban. A kommunikáció segít ebben, de… Egy férfi és egy nő távozhat úgy egy beszélgetésről, hogy két teljesen különböző meglátásuk van arról, hogy milyen volt a beszélgetés, és mi lett az eredménye. Tudtátok, hogy másképp kommunikálnak a férfiak és másképp a nők? Az alábbi szöveg alapján derítsétek ki a különbözőségeket! Készítsetek útmutatót a férfiakhoz és a nőkhöz a megadott minta alapján és tegyétek ki a Házassági tanösvényre!

***Miért beszélnek a férfiak és miért a nők?***

*Általában a férfiak azért beszélnek, hogy információt közöljenek, a nők inkább azért beszélnek, hogy információt szerezzenek, vagy tovább építsék a kapcsolatukat. A férfiak olyan dolgokról beszélnek, mint az üzlet, sport stb., míg a nők emberekről, problémákról. Beszéd közben a férfiak hajlamosak tényeket közölni, míg a nők több részletről és érzésekről számolnak be a beszélgetés alatt.*

*Mivel a férfiak jellemzően szeretnek a lényegre térni, általában nem feltevésekre alapozzák a gondolataikat. Zavarja őket, amikor a nők egyfolytában a részletekről, feltevéseikről, érzéseikről beszélnek. Ez az az alapvető kommunikációs különbség, amitől a férfi úgy érzi, hogy a nő „telebeszélte a fejét”. és a nő azt érezheti, hogy a párja „nem akar megnyílni”.*

*A férfiak általában célorientáltak és versenyszelleműek és ez a beszédükben is látszik. A nők jobban együttműködőek és kapcsolatorientáltak a beszélgetéseik során. A nők sokkal inkább képesek együttérezni másokkal, míg a férfiak azt nézik, hogy mások problémáit ésszel értsék meg. Emiatt a férfiak hajlamosak problémamegoldók lenni, míg a nők jó hallgatóság.*

*Számos alkalommal a nők alapvetően csak azt akarják, hogy meghallgassák őket A férfiak, mivel problémamegoldó típusúak, meghallgatják a feleségüket, és azonnal elkezdenek megoldásokat vagy tanácsokat felkínálni. Ez szintén gondot okozhat. A nő úgy érzi, hogy a partnere nem akarja meghallgatni vagy túl agresszív, a férfi pedig azt érzi, hogy a partnerét nem érdekli az ő tanácsa.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kis kalauz a férfiaknak*** |  ***Kis kalauz a nőknek***  |
| * Tudtad, hogy a nők azért beszélnek sokat, mert úgy érzik, így építik a társukkal való kapcsolatukat? (*folytassátok)*
 | * Tudtad, hogy a férfiak azért beszélnek kevesebbet, mert célratörőek, mert szerintük a részletek nem fontosak? *(folytassátok)*
 |

***2.feladat***

***„A szöveg marad” – játékos feladat***

Az alábbi mondatot, kérést játsszátok el többféle módon, többféle hangsúllyal, mimikával, hanghordozással, hangszínnel! (agresszíven, örömmel, viccesen, félve, csábítóan, flegmán, kérlelve stb.)

*„Megkérhetlek, hogy ma te mosogass?*

Mire jöttetek rá? Hogy hat egy-egy mondat a hallgató társra? Mire indítja?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***4. csoport: ELLENÁLLNI***

Minden párkapcsolatban/házasságban vannak problémák. A viharokat azonban kerülni kell. Meglehet tanulni néhány technikát, amivel a párkapcsolati problémákat csökkenteni lehet. Most ismerkedjünk a Marshall B.Rosenberg EMK 4 lépésből álló módszerével.

***Az erőszakmentes kommunikáció és konfliktuskezelés (EMK) négy lépésből áll.***

1. **Megfigyelés.** A megfigyelés arra vonatkozik, hogy az adott szituációban mi az, ami objektíve történt. **Hiba:** megfigyeltünk valamit, és rögtön ítélkeztünk is. pl. „*Tegnap nem hívtál fel*.” Azon, hogy tegnap nem hívta fel, nincs mit vitatkozni, mert tény, de ezt nem minősítjük.

**2. Érzés**

Egyrészt őszintén felvállalva elmondjuk a saját érzéseinket, másrészt igyekszünk meghallani – még a sakálüvöltésből is – a másik érzéseit.

Az érzések jellegzetessége, hogy nincs rajtuk mit vitatni. Olyan nincs, hogy valaki „hibásan érez”. *„Tegnap nem hívtál fel ( megfigyelés) és ez nagyon fájt* *( érzés*)”

 ***Hiba***: nem vállaljuk érzéseinket, a másikat okoljuk érzéseinkért, nem látjuk a másik érzéseit.

****

**3. Szükséglet**

A személyes szükséglet nyílt fölvállalása, megfogalmazás legtöbbünk számára nem csekély tanulást kíván. pl. ”. *„Tegnap nem hívtál fel ( megfigyelés) és ez nagyon fájt.* *( érzés*) *Szükségem lett volna a segítségedre( szükséglet) Lehet, hogy máskor ideszólsz telefonon?”( kérés)*

***Hiba:*** A szükségleteinket félve merjük kifejezni, mert attól, hogy önzőnek gondolnak majd bennünket

****

**4. Kérés**

Ha hangot adtam annak, hogy egy konkrét helyzetben mit érzek és milyen szükségletem van, megkérhetem a másikat, hogy tegyen meg valamit. Az EMK-ban megfogalmazott kérés pozitív, konkrét, teljesíthető ill. elutasítható.

***Vagyis egyszerűen: (Megfigyelés***) objektíven igyekszem meghatározni mi történt, ez belőelem milyen érzést váltott ki ( ***Érzés***), megállapítom mire lenne szükségem, hogy megnyugodjak ( ***Szükséglet),*** végül megfogalmazom mit kérek a másiktól ezért ( ***Kérés)***

***Az EMK-ban (Zsiráf módon) megfogalmazott kérés:***

**Pozitív** „Tölts több időt itthon velünk.” *Ne azt mondjuk, mit ne tegyen, hanem mit tegyen.*

**Konkrét**, szeretünk általánosságban beszélni pl. „*Jó lenne, ha rend lenne”*  Helyette a mondjuk meg konkrétan mit kérünk. *„ Kérlek tegyél rendet!”*

**Teljesíthető**, a teljesíthetőség a partner érzéseire és szükségleteire is vonatkozik, nem csak képességeire.

**Elutasítható**, azaz *nem követelés*. A másik félnek ki kell hallania a kérésünkből, hogy jogában áll azt nem teljesíteni.

***Hiba:*** A kéréseink sajnos valójában sokszor parancsok, és szem elől tévesztjük azt, hogy olyan megoldást keressünk együtt, amely mindenkinek jó.

1. ***feladat*:** Olvassátok el a megadott szövegbőla módszer lényegét, emeljétek ki a 4 lépést, tudatosítsátok a lépések lényegét, helyezzétek ki a szimbólumokat a Házassági tanösvényen kijelölt helyre.

****

1. ***feladat***: Kérések helyett nagyon jól tudjuk használni a tiltó mondatokat. Próbáljátok a megadott tiltásokat EMK szerinti kérésekké átírni.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Sakál*** | ***Zsiráf*** |
| Ne beszélj folyton bele a mondatomba! |  |
| Mi lenne, ha nem mennél el örökké otthonról? |  |
| Nem mosogatnál el végre te is egyszer? |  |
| Ne hagyd mindig lecsavarva a fogkrémes tubust! |  |
| Ne vegyél felesleges dolgokat a boltban! |  |

1. ***feladat***: Oldjátok meg a következő szituációt/ szituációkat EMK-val. Ne feledd a lényeget! Mit figyelsz meg? Mit érzel? Mire lenne szükséged? Mit kérsz?

*„A barátoddal moziba mentek. Épp valami fontosat akarsz neki mondani, amikor ő feltűnően rajta felejti a szemét a mellettetek álló miniszoknyás lányon*.”

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*„A barátod felhív, hogy mégsem ér rá veled találkozni. A buszról később meglátod őt, ahogy egy másik lánnyal sétál.”*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*