Kaip NEBEĖSTI antros pusės?

Mokymai apie lygiaverčių santykių (at)kūrimą, menkinimo žalą bei ribų brėžimą.

RIBOS BRĖŽIMAS

Mokomoji apimtis

Kuo virsta mūsų norai?

Prašymas
kaip elgtis su manimi

Priekaištas
apie elgesį su manimi

Kontrolė
kaip elgtis su manimi

Ribos
apie elgesį su manimi

Yra galimybė atsisakyti be pasekmių ⟷ **Nėra galimybės atsisakyti be pasekmių/bausmių** ⟷ **Neįmanoma nepaisyti - stabdote, netoleruojate, tiesioginės pasekmės**

Prašymas
kaip elgtis su kitais

Priekaištas
apie elgesį su kitais

Kontrolė
kaip elgtis su kitais

Ribos
apie elgesį su kitais

Praktika

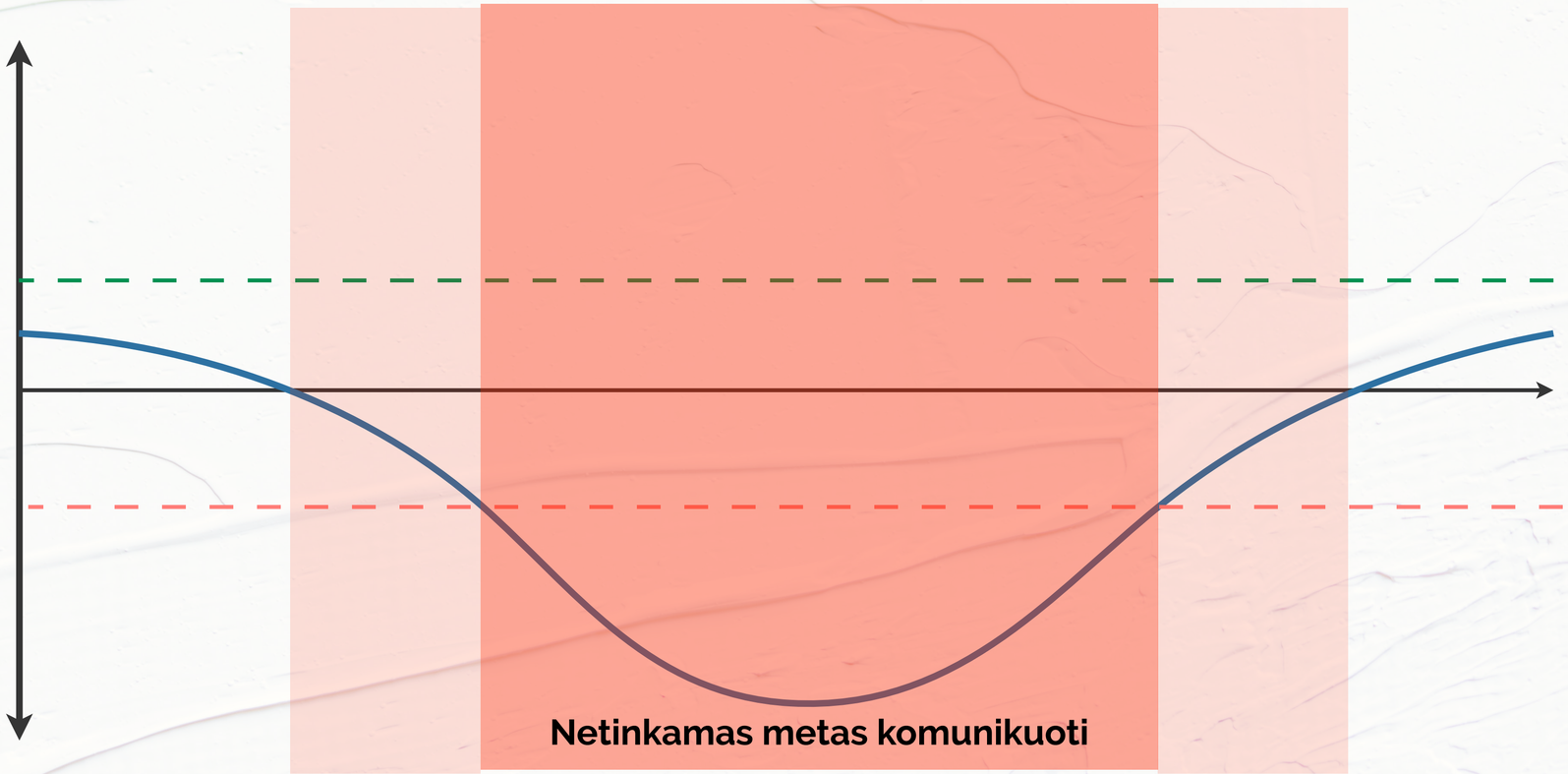
Kokias savo svarbiausias “erdves” galite įvardinti?

Kokiose Jūsų erdvėse yra peržengtos ribos - patiriate žalą, sukuriama grėsmė Jums, jaučiatės žeminami?

Išsirinkite vieną “erdvę”, kurioje peržengus ribą, grėsmės, žalos, menkinimo lygis yra žemas.

1 ŽINGSNIS

Komunikavimas



Praktika

Užsirašykite, kaip iškomunikuosite apie Jums svarbią ribą?

Jūs neprivalote racionalizuoti, kodėl riba yra logiška ar teisinga.

Klausimai Atsakymai

Kaip brėžti ribą, kai erzina, pravardžiuoja, ir negirdi, kai sakau, kad tai mane skaudina. Jis sako, kad nieko neįvyko, tik pasierzino.

2 ŽINGSNIS

Stabdymas

2 ŽINGSNIS

Stabdymas

Konstruktyvus

Sukuria ribos suvokimą

2 ŽINGSNIS

Stabdymas

Konstruktyvus

Destruktyvus

Sukuria ribos suvokimą

Sukuria baimę

2 ŽINGSNIS

Stabdymas

Konstruktyvus

Sukuria ribos suvokimą

Destruktyvus

ATSIPRAŠYMŲ ZONA

Sukuria baimę

Praktika

Užsirašykite, kaip stabdysite konstruktyviai, jeigu bus mėginama peržengti ribą?

Klausimai Atsakymai

Kaip reiketu elgtis/brezti riba kai susipykstam ir antra puse ima rekti, ižeidinėti ir kitaip šlykščiai elgtis, o tarkim esam automobilyje?

Klausimai Atsakymai

Kaip brėžti ribą, kai įžeidžia arba bet kokiu atveju laikosi savo tiesos ir nesutinka kad įžeidė užgavo. Visada sako, kad dėl mūsų santykių problemų esu kalta tik aš.

Kadangi gindami ribą mes sukelsime antros pusės nepasitenkinimą, tikėtina, jog turėsime ir už ką atsiprašyti.

ATSIPRAŠYMAS

Mokomoji apimtis

Kuo virsta mūsų norai?

ATSIPRAŠYMŲ ZONA

Prašymai
kaip elgtis su manimi

Priekaištai
apie elgesį su manimi

Kontrolė
kaip elgtis su manimi

Ribos
apie elgesį su manimi

Yra galimybė atsisakyti be pasekmių

Neįmanoma nepaisyti - stabdote, netoleruojate, tiesioginės pasekmės

Prašymai
kaip elgtis su kitais

Ribos
apie elgesį su kitais

UŽTIKRINTAI SUMENKINSITE **MEDŽIOKLĖS** INSTINKTUOSE ĖSANTĮ ASMENĮ:

Kontrolė
Perimant į savo rankas
Būnant nelaimingu (-a)
Nusivaipant, užverčiant akis ar pan.
Palyginimais
Pertraukiant (nuolat)
Erzinant (tyčiojantis)
Kritikuojant (ypač prie kitų)
Neduodant (atimant)
- Susidomėjimo
- Atsakomybės
- Įvertinimo (ypač pastangų)
- Veto teisę
- Intymaus susidomėjimo

Pagrinde - parodant, kad negeba ("kastruojant").
...

UŽTIKRINTAI SUMENKINSITE **RINKIMŲ** INSTINKTUOSE ĖSANTĮ ASMENĮ:

Ignoruojant
Nutylint
Kritikuojant:
- Priekaištais
- Suteikiant menkinančią etiketę
- Lyginant su objektais (objektyvizavimas)
- Sarkazmu, ironija
- Patyčiomis
- Komentuojant veiklas

Neskiriant dėmesio
Nerodant susidomėjimo (vis tiek nesąmonė)
Nesuteikiant balso teisės, neįtraukiant
Numojant ranka, nusivaipant
Suteikiant menkinančią etiketę mintyse
Pagrinde - ryšio atėmimas.
...

ATSIPRAŠYMO APIMTYS

LENGVAS lygmuo

Atsisakyti teisės menkinti ten, kur pats/pati žinau, kad peržengiau ribas.

VIDUTINIS lygmuo

*Atsisakyti teisės menkinti ten, kur suprantu, kad **ir man "skaudėtų"** emociškai, jeigu jis/ji taip elgtųsi bei norėčiau atsiprašymo.*

SUNKUS lygmuo

Atsisakyti teisės menkinti ten, kur jam/jai skausmingiausia.

EKSPERTO lygmuo

Atsisakyti teisės menkinti visose situacijose, kuriose suvokiu, kad taip taip elgiuosi.

Klausimas diskusijai

Kurie atsiprašymai atstato lygiavertiškumą?
Kurie griauna?

Praktika

Kokiose erdvėse Jūs peržengiate antros pusės ribas - patiria žalą, sukuriate grėsmę, Jis/Ji jaučiasi žeminamas (-a)?

Už kokį menkinimo būdą jaučiate, kad galite atsiprašyti jau dabar?

Praktika

Kokios reakcijos į atsiprašymą tikitės iš antros pusės?

SUSIMĄSTYMUI

Kokios reakcijos tikėtis galima?

Praktika

Užsirašykite, kokiu sakiniu atsiprašysite?

Namuose

Mokomosios apimties ribų ir atsiprašymų treniruotės.

SVARBU

Treniruokitės tą sritį, kuri sunkesnė, ne tą, kuri savaime gaunasi.

Užduokite klausimus.
Galite ir anonimiškai!

http://vevox.com

137-881-613

Kaip NEBEĖSTI antros pusės?

Mokymai apie lygiaverčių santykių (at)kūrimą, menkinimo žalą bei ribų brėžimą.