

NAWIGACJA W RODZINIE



test 1

JAKIM JESTEŚ SŁUCHACZEM?

Test zaczynamy od tego, że każdy z nas wpisuje swoją samoocenę umiejętności słuchania.

Skala od 1 do 100 (1 – najgłupszy, 100 – najlepszy słuchacz).

Przy każdym stwierdzeniu wpisujemy punkty od 0 do 5, używając następującej punktacji:

Po ustosunkowaniu się do wszystkich stwierdzeń zsumuj swoje punkty i przeczytaj interpretację wyniku.

5 – zawsze	4 – zazwyczaj	3 – często	2 – czasami	1 – rzadko	0 – nigdy
------------	---------------	------------	-------------	------------	-----------

Oceń poniższe sytuacje i swoją umiejętność słuchania:

1.	Pytam, gdy czegoś nie rozumiem, zamiast się domyślać	
2.	Szanuję inne punkty widzenia, niekoniecznie zgodne z moją opinią	
3.	W trakcie słuchania, utrzymuję kontakt wzrokowy z rozmówcą	
4.	Oskarżenia lub osądy przyjmuję z uwagą, zakładam możliwość ich rozważenia	
5.	Próbuję rozpoznawać emocje innych, kryjące się pod ich werbalnym przekazem	
6.	Pozwalam dokończyć wypowiedź mojemu rozmówcy	
7.	Staram się nie kończyć zdania za rozmówcę	
8.	Kiedy obawiam się, że mogę zapomnieć o poruszanych w trakcie spotkania tematach, robię notatki	
9.	Jestem spokojny i skupiony w sytuacjach, kiedy słucham wypowiedzi, z którą się nie zgadzam	
10.	Potrafię oddzielić treść wypowiedzi od wyrażanych uczuć	
11.	Potrafię tolerować manierę i wygląd rozmówcy	
12.	Wyrazem twarzy, gestami daję znać, że słucham	
13.	Słucham innych, mając na celu zrozumienie idei wypowiedzi, a nie analizę szczegółów	
14.	Znam swoje czułe punkty, drażliwe tematy, utrudniające mi słuchanie	
15.	Odkładam na czas słuchania inne czynności	
16.	Uczciwie komunikuję, gdy przestaje słuchać albo w rozmowie uciekam myślami	
17.	Dopytuję, gdy nie wiem, czy dobrze rozumiem	
18.	Słucham nie tylko opinii zbieżnych z moją postawą	
19.	Potrafię się skupić na rozmówcy, nawet jeśli jego wypowiedź mnie nuży	
20.	Posiadam umiejętność łatwego parafrazowania własnymi słowami, opinii innych ludzi	
	Suma punktów	

Analiza wyników:

100 – 75 Posiadasz najwyższy poziom umiejętności słuchania. Tak trzymaj!

74 – 50 Starasz się być dobrym słuchaczem, ale powinieneś jeszcze nad tym popracować!

49 – 25 Słuchanie nie jest twoją mocną stroną. Chcąc osiągnąć sukces, zacznij pracę nad swoją umiejętnością komunikowania się. Przemyśl uczestnictwo w szkoleniach czy warsztatach.

24 – 0 Gratuluję szczerości; współczuję partnerowi. Naprawdę musisz nad sobą popracować. Dobrze, że jesteś dzisiaj z nami.

test 2

POZNAJMY NASZE SŁABOŚCI

Jakie masz słabe strony jako mąż/żona? Przeczytaj opisy poniższych zachowań. Dotyczą one głównie komunikacji małżeńskiej. Zaznacz X przy tych zachowaniach, które u siebie zauważasz.

1.	Obwinianie siebie nawzajem (np.: Gdybyś TY się zmienił, zmieniła...)	
2.	Nadmierne emocje...	
3.	Przemądrzałość (Ja wiem najlepiej)	
4.	Nie słuchanie/brak słuchania	
5.	Moralizowanie	
6.	Wypominanie – wyciąganie zranień z przeszłości	
7.	Wzbudzanie poczucia winy we współmałżonku	
8.	Robię to TYLKO dla Ciebie – poświęcanie się	
9.	Groźby (np.: Pamiętaj, że będziesz tego żałować)	
10.	Narzekanie, zrzędzenie, marudzenie	
11.	Epitety (np.: TY mule bagieny itp.)	
12.	Złośliwość, ironia, sarkazm	
13.	ZAWSZE, NIGDY – wielkie kwantyfikatory	
14.	Szantaż – Ja coraz bardziej naciskam, Ty coraz głośniejsz nie rozumiesz	
15.	Zamiatanie pod dywan – unikanie tematu	
16.	Pytania nie w porę (np. zadane przy dzieciach)	
17.	Rozkazy, dyrygowanie (TY musisz...)	
18.	Doradzanie (sugerowanie rozwiązań bez wyraźnej prośby o to)	
19.	Egzaminowanie, przestuchiwanie, wypytywanie	
20.	Ignorowanie, lekceważenie, odtrącanie	

Podsumuj liczbę X-ów. Zapisz Twój wynik:

Oto interpretacja wyników:

- 0-1 Masz dziś dobry humor.
- 2-3 Trzeba mieć małe wady. Jest dobrze.
- 4-5 Nie jesteś ideałem, ale pracujesz nad sobą. Brawo.
- 6-7 Znasz siebie i wiesz, że powinieneś solidnie pracować nad sobą.
- 8-9 Utrudniasz porozumienie w swoim małżeństwie. Nie odkładaj pracy nad sobą.
- 10-11 Alarm. Stan zagrożenia dla małżeństwa.
- 12-14 Jest źle, ale masz solidne podstawy. Szczerześć.
- 15-16 „Musi Cię kochać, skoro z Tobą wytrzyma”. Czas się odwzajemnić.
- 17-18 Prawdopodobnie potrzebujesz pomocy specjalistów. Będzie lepiej.
- 19-20 Jesteś na dnie. Może być tylko lepiej.

Warto żebyście po powrocie z warsztatu przedyskutowali swoje wyniki w małżeństwie. Zapytaj w domu, w dobrej atmosferze swoją drugą połowę, jak On/Ona odbiera Twoje zachowania utrudniające komunikację. Trudności są Wam dane po to, żeby się wzajemnie wspierali w ich pokonywaniu. Dobrze, gdy oboje jesteście ich świadomi.

Z pewnością Twoje zalety i zasoby są o wiele bogatsze. Wiedza o nich jest równie ważna, jak wiedza o Twoich słabościach. Słabe i mocne strony, to jakby dwie nogi. Trzeba chodzić na obu nogach czyli mieć równą świadomość swoich zalet i wad.

test 3

POZNAJMY NASZE SILNE STRONY I ZASOBY

Przeczytaj opisy poniższych zachowań. Zaznacz X przy tych zachowaniach, które stosujesz i które ułatwiają relacje małżeńskie. Interpretację wyników znajdziesz pod testem. Jednak nie zaglądamy tam dopóki nie rozwiążesz testu!

1.	Dziękuję	
2.	Słucham z uwagą	
3.	Żartuję nieraz z siebie, lub dla rozładowania trudnej sytuacji	
4.	Okazuję miłość tak, jak to lubi małżonek/małżonka	
5.	Usprawiedliwiam, tłumaczę na plus zachowania współmałżonka	
6.	Przyznaję się, gdy popełnię błąd	
7.	Szukam kompromisów w kwestiach trudnych	
8.	Przepraszam za upór i wracam do negocjacji	
9.	Mówię o swoich uczuciach, tych przyjemnych i tych nieprzyjemnych	
10.	Dążę do podjęcia wspólnej decyzji	
11.	Okazuję wdzięczność nawet za drobne rzeczy	
12.	Chwalę małżonka/ę i doceniam jego/jej zaangażowania	
13.	Szanuję odmienną małżonka/ki	
14.	Pytam o poglądy i opinię współmałżonka	
15.	W sytuacjach konfliktowych nie odmawiam dialogu	
16.	Domykam do końca konfliktu	
17.	Nie przymuszam, zostawiam małżonkowi/ce przestrzeń wolności	
18.	Unikam wielkich kwantyfikatorów (zawsze, nigdy)	
19.	Szczerze odpowiadam na pytania	
20.	Używam przede wszystkim komunikatu „ja”, kiedy poruszamy problem mówię co czuję	
21.	Jasno stawiam sprawy, precyzuję moje oczekiwania i potrzeby	
22.	Sprawdzam, czy jestem rozumiany zgodnie z moją intencją	
23.	Umiem „ugryźć się w język”, powstrzymać emocjonalne komentarze	
24.	Proszę o pomoc, ale daję drugiej osobie prawo do odmowy	
25.	Pytam, w czym mogę pomóc	
26.	Pracuję nad swoim rozwojem osobistym	
27.	Unikam ocen a mówię o faktach	
28.	Uczciwie dzielę w związku obowiązki i przyjemności	
29.	Dbam o to, aby się jak najczęściej wspólnie się modlić	
30.	Czytam Słowo Boże szukając w nim odpowiedzi na pytania dotyczące naszego małżeństwa	

Podsumuj liczbę X-ów. Zapisz Twój wynik:

Oto interpretacja wyników:

- 0-1** uparciuszek; **2-3** średnia krajowa; **4-5** trochę pracujesz nad Twoimi umiejętnościami; **5-6** masz konkretne zalety; **7-8** Twoje umiejętności prospołeczne są niepodważalne; **9-10** jest dobrze; **11-12** jest bardzo dobrze; **13-14** super; **15-16** możesz uczyć innych; **17-18** to grzech, jeśli nie wspierasz innych małżeństw; **19-20** profesjonalista; **21-22** elita; **23-24** mistrz unio; **25-26** małżeński mistrz Polski; **27-28** małżeński mistrz świata; **29-30** takie ideały istnieją?

test 4

CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD INTERNETU I TELEWIZJI?

Każdy stawia z prawej strony znak X przy opisie zaobserwowanych zachowań.

Zachowaj skupienie, ale nie analizuj zbyt długo pytań i nie wyciągaj zbyt szybko wniosków. Znajdziesz je pod testem.

Test nie zastępuje profesjonalnej diagnozy.

		imię pierwszego dziecka		imię drugiego dziecka		imię trzeciego dziecka	
		komputer	televizja	komputer	televizja	komputer	televizja
1.	Czy Wasze dziecko przesiaduje przed komputerem lub telewizorem więcej niż godzinę dziennie?						
2.	Czy zaraz po powrocie do domu chce włączyć komputer lub telewizor?						
3.	Czy dziecko jest niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione, kiedy nie ma dostępu do telewizora, komputera czy jego namiastki?						
4.	Czy Wasze dziecko chodziło mocno niewyspane, ponieważ poprzedniego wieczoru zbyt długo siedziało przy monitorze lub telewizorze?						
5.	Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu lub telewizora?						
6.	Czy Twoje dziecko jest zbyt smutne, jak na swój wiek, a jego uśmiech i zadowolenie wraca, kiedy otrzymuje dostęp do komputera lub telewizora?						
7.	Czy zazwyczaj pozostaje w sieci lub przed telewizorem dłużej niż planowało?						
8.	Czy zaniedbuje naukę z powodu Internetu lub oglądania telewizji?						
9.	Czy oszukuje Was, aby znów posiedzieć w Internecie lub oglądać telewizję?						
10.	Czy używa telewizora lub Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na gorszy nastrój.						
11.	Czy podczas wakacji szuka możliwości wejścia do Internetu (kawiarenki internetowe, miejsca z free WiFi) lub siadania przed telewizorem.						
12.	Czy zdarza się, że Wasze dziecko wybiera telewizor lub komputer zamiast bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami?						
13.	Czy pozwalacie Waszemu dziecku na telewizor lub komputer dla „świętego spokoju”?						
14.	Czy Twoje dziecko zaniedbuje jedzenie i picie zajmując się telewizorem lub komputerem?						
15.	Czy zaniedbało mycia się, higieny osobistej ze względu na komputer lub telewizor?						
16.	Czy jest stale przemęczone, „nieobecne”, przytępione intelektualnie, bierne?						

Podsumuj liczbę X-ów. Zapisz wyniki:

--	--	--

Dla większego obiektywizmu możesz skonsultować wynik ze swoim współmałżonkiem. Jeśli oboje na więcej niż 5 pytań odpowiedzieliście twierdząco, to można się obawiać, że Wasze dziecko jest uzależnione od Internetu czy choćby komputera.

Nie należy się bać ani bagatelizować problemu. Warto go potraktować jako poważne, wspólne zadanie dla obojga małżonków.

Leczenie uzależnienia od komputera – tak jak każde inne uzależnienie – wymaga leczenia pod nadzorem specjalisty. Trudnością jest dostępność Internetu oraz bagatelizowanie tej formy uzależnienia. Pamiętajmy: pijak chce się napić alkoholu tylko jeszcze jeden raz. Wasze dziecko chce zagrać w grę, chce wejść do Internetu, tylko jeszcze jeden raz. Leczenie od uzależnienia rozpoczyna się długim okresem abstynencji i jego skuteczność zależy od zdecydowanej postawy bliskich. i zdecydowanej postawy bliskich.

Leczenie uzależnienia od komputera – tak jak każde inne uzależnienie –wymaga pomocy specjalisty. Trudnością jest powszechna dostępność Internetu (także w szkołach) oraz bagatelizowanie tej formy uzależnienia przez współczesną cywilizację. Pamiętajmy: pijak chce się napić alkoholu tylko jeszcze jeden raz. Wasze dziecko chce zagrać w grę, chce wejść do internetu, tylko jeszcze jeden raz. Leczenie od uzależnienia rozpoczyna się długim okresem abstynencji i jego skuteczność zależy od zdecydowanej postawy bliskich. Więcej informacji znajdziecie na stronie www.kibicujrodzynie.pl (Jacek Racięcki, Robert Tekieli)

UZALEŻNIENIE OD PRACY

Każdy niech przeczyta po kolei wszystkie wymienione stwierdzenia.

Trzeba zdecydować, na ile każde z nich mnie dotyczy, używając następującej skali:

1 – nigdy	2 – rzadko	3 – często	4 – zawsze
-----------	------------	------------	------------

Po prawej stronie każdego stwierdzenia zaznacz cyfrę, która najlepiej, Twoim zdaniem, pasuje do Ciebie.

Oceń poniższe sytuacje

1.	Wolę wykonywać większość prac sam (a), niż prosić o pomoc	
2.	Gdy muszę czekać na kogoś lub gdy coś trwa zbyt długo (np. wolno posuwająca się kolejka), bardzo się niecierpliwie	
3.	Wyglądam na osobę, która stale się śpieszy i ściga się z czasem	
4.	Irytuję się, jeśli muszę czekać w kolejce	
5.	Jestem zajęty (ta) wieloma rzeczami naraz	
6.	Robię dwie lub trzy rzeczy naraz – np. jem i piszę dyspozycje, rozmawiając jednocześnie przez telefon	
7.	Podejmuję się znacznie większej liczby zadań, niż jestem w stanie wykonać	
8.	Czuję się winny (a), gdy nad czymś nie pracuję	
9.	Ważne jest dla mnie, aby widzieć konkretne rezultaty tego, co robię	
10.	Jestem bardziej zainteresowany, końcowym rezultatem pracy niż procesem jej wykonywania	
11.	Sprawy nigdy nie idą tak szybko, jak tego oczekuję	
12.	Wpadam w złość, gdy coś dzieje się nie po mojej myśli lub wynik pracy mi się nie podoba	
13.	Mam wrażenie, że mój komputer uruchamia się za długo	
14.	Poświęcam wiele czasu na obmyślanie i planowanie przyszłych zadań, zaniedbując tu i teraz	
15.	Zauważam, że zostaję w pracy, gdy moi współpracownicy namawiają mnie do wyjścia	
16.	Jestem zły, gdy ludzie nie podzielają moich perfekcyjnych standardów w pracy	
17.	Jestem przygnębiony, gdy znajduję się w sytuacji, nad którą nie mam kontroli	
18.	Mam tendencję do stawiania się w sytuacji presji czasowej, gdy mam wykonać pracę, której się podjąłem (podjęłam)	
19.	Trudno mi rozluźnić się po pracy	
20.	Poświęcam więcej czasu na pracę niż na spotkania z przyjaciółmi, hobby czy rozrywki	
21.	Gdy jestem na wakacjach, urlopie zdarza mi się wykonywać jakieś elementy mojej pracy zawodowej	
22.	Gdy popełnię nawet małą pomyłkę, jestem przygnębiony	
23.	Poświęcam pracy znacznie więcej myśli, czasu, energii niż związkowi z żoną (mężem), partnerką (-rem) i rodziną	
24.	Zapominam, lekceważę lub pomniejszam ważność uroczystości (urodziny, rocznice, zebrania towarzyskie lub święta)	
25.	Podejmuję ważne decyzje zanim poznam wszystkie fakty i mam czas zastanowić się nad nimi uważnie	
	Suma punktów	

Analiza wyników.

Mniej niż 50 punktów

Nie masz się o co martwić! Utrzymujesz właściwą równowagę między pracą i innymi obszarami życia.

50-60 punktów

Jest ryzyko, że możesz uzależnić się od pracy.

60 -70 punktów

Wynik wskazuje na Twoje uzależnienie od pracy. Masz większość cech, które oznaczają dla Ciebie ryzyko utraty zdrowia, rodziny i przyjaciół. Zastanów się nad tym.

Powyżej 70 punktów

Twoja szczerść pokazała poważne uzależnienie od pracy. Całe Twoje życie ulega destrukcji. Dobrze będzie, jeśli rozważysz możliwość poszukania pomocy psychologa lub terapeuty uzależnień.

(zaczepnięto z: Bryan E. Robinson „Hidden Legacies of Adult Children – Work Addiction”

Warto się zastanowić, czy jesteś pracowity, zapracowany czy uzależniony od pracy? Każdy nadmiar sygnalizuje zwykle, że uciekamy od jakiś problemów. Zagłuszamy je np. poprzez pracę. Pracoholizm jest patologią. Wywiera niszczący wpływ na życie rodziny. Małżonkowie pracoholików czują się opuszczeni a dzieci odrzucone. Pracoholicy nadużywają zwykle substancji pobudzających (kawa) i uspokajających (leki, alkohol). Czas z tym skończyć.

test 6 WSPÓLUZALEŻNIENIE

Każdy odpowiada na kolejne pytania, zaznaczając przy każdym pytaniu TAK (+) lub NIE (-). Test ten został przygotowany dla DDA, czyli dorosłych dzieci alkoholików. Sprawdza się jednak także tam, gdzie zamiast alkoholu występowały inne poważne problemy.

1.	Czy w relacjach z ludźmi musisz zgadywać, co jest normalne?	
2.	Czy masz trudności z przeprowadzeniem swoich zamiarów od początku do końca?	
3.	Czy kłamiesz, gdy równie dobrze mógłbyś (mogłabyś) powiedzieć prawdę?	
4.	Czy osądzasz siebie bezlitośnie?	
5.	Czy masz kłopoty z przeżywaniem radości i z zabawą?	
6.	Czy traktujesz siebie bardzo poważnie?	
7.	Czy masz trudności z nawiązywaniem bliskich kontaktów?	
8.	Czy przesadnie reagujesz na zmiany, na które nie masz wpływu?	
9.	Czy bezustannie poszukujesz potwierdzenia i uznania u innych?	
10.	Czy myślisz, że różnisz się od wszystkich innych?	
11.	Czy jesteś albo nadmiernie odpowiedzialny (-a) albo całkowicie nieodpowiedzialny (-a)?	
12.	Czy bywasz niezwykle lojalny (-a), nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje?	
13.	Czy często ulegasz impulsom?	
14.	Czy czujesz się winny (-a), stając w obronie własnych potrzeb, i często ustępujesz innym?	
15.	Czy czujesz strach przed ludźmi, a zwłaszcza przed wszelkiego rodzaju władzą i zwierzchnikami?	
16.	Czy czujesz strach przed cudzym gniewem i awanturami?	
17.	Czy lubisz zachowywać się jak ofiara?	
18.	Czy bardzo boisz się porzucenia lub utraty bliskich osób?	
19.	Czy obawiasz się ukazywania swoich uczuć?	
20.	Czy masz skłonność do nadużywania alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych?	
21.	Czy masz lub miałeś (-aś) uzależnionego partnera (-kę)?	

Im więcej razy odpowiedziałaś (-teś) twierdząco, tym więcej zaobserwowałaś (-teś) u siebie cech dorosłego dziecka z rodziny dysfunkcyjnej. Uzyskany wynik ma jedynie wartość informacyjną i nie może zastąpić indywidualnej diagnozy psychologicznej, ani diagnozy lekarskiej. Jeśli jednak odpowiedziałaś więcej niż 13 razy twierdząco na powyższe pytania, to warto, byś podjęła/podjął psychoterapię indywidualną bądź grupową. Jest to szczególnie istotne, jeśli przedstawione powyżej cechy nie pozwalają Ci osiągnąć szczęścia w życiu zawodowym, rodzinnym lub osobistym. **My polecamy: „12 kroków do wolności”.**

UWAGA!

Zapraszamy na stronę www.kibicujrodzynie.pl. Znajdziesz tam użyteczne linki i adresy poradni specjalistycznych. Zrób swojemu małżeństwu prezent – dwie płyty CD „Nawigacja w rodzinie”, to ciekawy sposób na kontynuację warsztatów z naszymi ekspertami. Na płycie odnajdziecie kompletne konferencje z Jackiem Pulikowskim, Jackiem Racięckim, Anną Kołodziejczyk, Robertem Tekieli i Szymonem Grzelakiem.

Cena obu płyt: 30 zł/kpl.

- Płyty można zamówić przez stronę internetową www.kibicujrodzynie.pl.

Dochód z płyt pozwoli nam organizować warsztaty i kontynuować dalszą działalność prorodzinną.

84109017530000000118762083
FUNDACJA KIBICUJ RODZINIE
KASPROWICZA 2 05-410 JÓZEFÓW
OSZCZEPÓW

Imię: _____
Nazwisko: _____
Miejscowość: _____
Kod pocztowy: _____
Telefon: _____
E-mail: _____

06

- Osoby nie posługujące się internetem prosimy o wysyłanie wpłaty pocztą na adres: Fundacja „Kibicuj Rodzinie”, ul. Kasprowicza 2, 05-410 Józefów. Tytuł wpłaty: Darowizna na cele statutowe. Prosimy czytelnie wpisać adres na jaki ma być wysłana płyta.

test 7 JĘZYKI MIŁOŚCI

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i z dostępnych wariantów odpowiedzi wybierz ten, który najbardziej do Ciebie pasuje. W każdym punkcie zaznacz tylko jedną odpowiedź. Nie zastanawiajcie się zbyt długo. Najczęściej pierwsza myśl jest najbardziej prawdziwa.

1. Najbardziej szczęśliwa (szczęśliwy) czujesz się, gdy Twój mąż (Twoja żona):

- mówi Ci, jak ważna (ważny) jesteś dla niego (dla niej)
- wyręcza Cię w codziennych obowiązkach
- poświęca trochę czasu wyłącznie Tobie i wszystkie inne rzeczy odkłada na bok
- przytuli się do Ciebie
- zrobi (znajdzie) dla Ciebie jakiś mały prezent-niespodziankę

2. Najbardziej rani Cię, gdy Twój mąż (Twoja żona):

- zajmuje się wieloma sprawami i nie ma czasu nawet na krótką rozmowę z Tobą
- w ciągu dnia nie okazuje Ci czułości poprzez dotyk
- krytykuje Cię, nawet jeżeli ma rację
- przez dłuższy czas nie pomyśli, aby sprawić Ci prezent
- nie pomaga Ci w pracach domowych

3. Wyobraź sobie, że Twój współmałżonek wyjeżdża i nie widzisz go (jej) przez tydzień. Tęskniąc za nim (za nią), najczęściej przypominałyby Ci się chwile:

- gdy był (była) blisko Ciebie i czułaś (czułeś) jego (jej) ciepło
- w czasie których realizowaliście jakieś wspólne działania
- gdy zaskakiwał (zaskakiwała) Cię jakimś drobiazgiem, który znalazł (znalazła) specjalnie dla Ciebie
- gdy pomagał (pomagała) Ci się uporać z codziennymi zadaniami (np. zmywaniem, wyrzucaniem śmieci)
- gdy mówił (mówiła) o tym, jak ważna (ważny) jesteś dla niego (dla niej)

4. Gdy w ciągu dnia myślisz o swoim mężu (swojej żonie), to najbardziej byś chciała (chciał):

- żeby pojawił (pojawiła) się niespodziewanie z jakąś rzeczą, którą właśnie dla Ciebie znalazł (znalazła)
- usłyszeć jakieś dobre słowo od niego (od niej)
- żeby tu był (była) i wyręczyła Cię w niektórych pracach
- położył (położyła) Ci rękę na ramieniu lub sprawił (sprawiła), że w inny sposób poczujesz jego (jej) fizyczną bliskość
- żeby choć na chwilę zadzwonił (zadzwoniła) i zapytał (zapytała), co słychać

5. Czuję się naprawdę kochany (kochana), gdy:

- ktoś robi dla mnie różne rzeczy, żeby mi pomóc.
- ktoś, kogo kocham lub podziwiam, obejmuje mnie.
- dostaję podarunek od kogoś kogo kocham lub podziwiam.
- ludzie okazują mi uznanie.
- rozmawiam lub wspólnie się czymś zajmuję z kimś dla mnie ważnym.

6. Bardzo ważne są dla mnie:

- namacalne wyrazy miłości, tj. prezenty.
- słowa akceptacji.
- chwile wspólnie spędzone z osobą, na której mi zależy.
- objęcia, ponieważ sprawiają, że mam poczucie więzi z innymi i czuję się wartościowy (wartościowa).
- starania innych osób, żeby mi pomóc.

7. Lubię:

- gdy podczas spaceru dotykają mnie przyjaciele lub bliskie osoby.
- przebywać w towarzystwie przyjaciół i bliskich mi osób oraz wspólnie z nimi robić różne rzeczy.
- gdy ludzie kierują pod moim adresem życzliwe słowa.
- widzieć, że bliskim mi osobom zależy na mnie na tyle, by mi pomóc w codziennych obowiązkach.
- otrzymywać podarki od bliskich osób.

Analiza wyników.

Afirmacja	1A, 2C, 3E, 4B, 5D, 6B, 7C
Czas	1C, 2A, 3B, 4E, 5E, 6C, 7B
Prezenty	1E, 2D, 3C, 4A, 5C, 6A, 7E
Praktyczna pomoc	1B, 2E, 3D, 4C, 5A, 6E, 7D
Dotyk	1D, 2B, 3A, 4D, 5B, 6D, 7A

Po zaznaczeniu w każdym punkcie najbardziej trafnego dla siebie sformułowania przenosimy swoje odpowiedzi do tabelki. Zaznaczamy, które odpowiedzi wybraliśmy, tzn. jeśli na pierwsze pytanie np. wybraliśmy odpowiedź z punktu b (wyręcza Cię w codziennych obowiązkach) – musimy wziąć w kółeczko znaczek 1b w tabelce, czyli w linii „praktyczna pomoc”. Podobnie robimy z pozostałymi trzema punktami.

W efekcie każdy z nas w tabelce ma zaznaczone kółeczkami 4 punkty. Zapewne co najmniej dwa z nich należą do tej samej kategorii – to znaczy, że to jest Twój główny język miłości.

- **Czy udało się Wam określić swój język miłości?**
- **Może mówicie kilkoma językami?**
- **Zaznaczcie wyraźnie język główny, jakim mówicie.**

Mój język miłości

A teraz każdy z was niech spojrzy na wyniki testu swojego męża, swojej żony.

Język miłości współmałżonka

W swoim języku wyrażamy miłość.

W swoim języku oczekujemy wyrazów miłości.

Cierpimy, kiedy ktoś odmawia nam mówienia w naszym języku.

Możemy mówić dwoma czy trzema językami, ale zawsze jeden będzie główny. W tym moim języku wyrażam moją miłość. I przede wszystkim w tym języku oczekuję wyrazów miłości. Cierpię, kiedy ktoś odmawia mi mówienia moim językiem miłości.

Popatrzcie teraz wspólnie na wyniki Waszego testu języka miłości. Czy Twoja druga połowa ma podobne wyniki czy inne? Czy mówicie tym samym językiem miłości, czy się różnicie?

Podsumowanie testu „JĘZYK MIŁOŚCI”

WAŻNE JEST TO, BYŚMY PRZEMAWIALI JĘZYKIEM MIŁOŚCI ZROZUMIAŁYM PRZEZ NASZEGO PARTNERA. JĘZYKIEM MĘŻA, JĘZYKIEM ŻONY, JĘZYKIEM DZIECKA

AFIRMUJĄCE SŁOWA

- ▷ Chętnie i często mówisz komplementy. Ładnie piszesz i opowiadasz.
- ▷ W zamian oczekujesz od Twojego współmałżonka, że będzie Cię chwalił, doceniał, pocieszał, dowartościowywał, mówił ciepłe słowa.
- ▷ Afirmacje słowne najlepiej wyrażać w prostych, bezpośrednich stwierdzeniach:
 - Podziwiam Twoją cierpliwość.
 - Każdego dnia jesteś coraz bardziej piękna, ale dzisiaj to przesadziłaś. (uśmiech)
 - To było dla mnie ważne i chcę, żebyś wiedział, że to doceniam.

Generalnie chodzi o **WSPIERANIE SŁOWAMI I DOCENIANIE** i odwrotnie. Jeśli ktoś nie mówi tym językiem miłości, wtedy nie boli go brak komplementów czy wyrazów uznania. Powiedzenie mu czegoś przykrego nie wytrąca go z równowagi. Bo słowa to nie jest język miłości.

CZAS

Jeśli mówisz tym językiem, miłość oznacza dla Ciebie **PRZEBYWANIE ZE SOBĄ**.

Nie chodzi o samą fizyczną bliskość. Chodzi o robienie czegoś wspólnie i poświęcanie drugiej osobie całkowitej uwagi. Często nieobecność, wychodzenie z domu Twojego współmałżonka przysparza Ci cierpienia. Lubisz wspólne działanie i wspólne rozmowy. Czy potrzebujesz więcej wspólnego czasu, niż Twój współmałżonek chce Ci ofiarować? A osoba, która nie mówi tym językiem, oskarża Cię o zaborczość?

PREZENTY

Nie tylko dzieci lubią otrzymywać prezenty. Ci, którzy mówią tym językiem, widzą w prezentach symbol miłości. Nie chodzi o materializm. Prezent mówi: pamiętam o Tobie i chcę, żeby ten prezent Ci o mnie przypominał. Dla osoby, której podstawowym językiem miłości są prezenty, ich pieniężna wartość ma drugorzędne znaczenie. Jeśli mówisz tym językiem, już od dawna myślisz, co dasz kochanej osobie na imieniny, na urodziny czy na Waszą rocznicę. Boli Cię, kiedy nie otrzymasz oczekiwanego prezentu. A osoba, która nie mówi tym językiem, kupuje coś w ostatniej chwili. Jeśli kupuje... (uśmiech). W prezentach nie chodzi tylko o kupowanie, ale też zrobienie czegoś dla kochanej osoby, np. ulubionego ciasta.

PRAKTYCZNA POMOC

Jeśli mówisz tym językiem miłości bardzo, wiele znaczy dla Ciebie umycie naczyń, schowanie butów do szafki, zmienienie dziecka pieluszki, odkurzenie mieszkania. Oczekujesz nie deklaracji, ale konkretnych czynów, praktycznej troski o to, co Ci jest potrzebne, o zdrowie, szczególnie wsparcie w trudnościach.

DOTYK, KONTAKT FIZYCZNY

Piąty język miłości – to **DOTYK, KONTAKT FIZYCZNY**. Kto mówi tym językiem, może właśnie w tej chwili trzymać swoją żonę czy swojego męża za rękę albo obejmuje. Nie chodzi tylko o seks. Tego potrzebuje ogromna większość z nas. Osoby mówiące językiem dotyku szukają fizycznej bliskości. Bardzo lubią przytulanie, masaż, gładzenie po plecach i być obejmowane.

WAŻNE JEST TO, BYŚMY PRZEMAWIALI JĘZYKIEM MIŁOŚCI ZROZUMIAŁYM PRZEZ NASZEGO WSPÓŁMAŁŻONKA. Nie mów tylko w „swoim” języku, jeśli mąż/żona go nie rozumie. Wyrażaj miłość w języku, który jest jemu/jej najbliższy.

NIE MOŻEMY POLEGAĆ NA NASZYM RODZIMYM JĘZYKU, JEŚLI NASZ WSPÓŁMAŁŻONEK GO NIE ROZUMIE.

JEŚLI CHCEMY, ABY CZUŁ SIĘ KOCHANY, MUSIMY WYRAŻAĆ MIŁOŚĆ W JĘZYKU, KTÓRY JEST MU NAJBLIŻSZY.

KLUCZEM DO TEGO JEST POZNANIE JĘZYKA MIŁOŚCI WSPÓŁMAŁŻONKA I ŚWIADOMY WYBÓR, ABY SIĘ NIM POSŁUGIWAĆ.

Zadania domowe

1. Odpowiedz na pytanie: Jakim językiem miłości mówili Twoi rodzice? I co z tego wynikło?
2. Pomódl się, wymieniając imię Twojej żony czy imię Twojego męża, o spełnienie Jej bądź Jego pragnień. Podziękuj Bogu za możliwość spędzania życia przy boku tej wspaniałej, wyjątkowej osoby.

Ćwiczenie „DŁONIE”

Zadanie polega na tym, że na kartce papieru mąż odrysowuje dłoń żony, na drugiej kartce żona odrysowuje dłoń męża. Teraz w każdym placu odrysowanej dłoni piszemy przynajmniej jedną rzecz, którą cenimy we współmałżonku, którą w nim lubimy. Cecha wpisana w palec może być wyrażona bardziej opisowo, np. lubię widzieć, jak troszczysz się o nasze dzieci, jak traktujesz swoich rodziców itp., albo może być to także jakaś cecha fizyczna. Możesz wpisać jedną z poniższych cech.

Cechy do wpisania: dobroć, łagodność, mądrość, uczciwość, otwartość, wrażliwość, czułość, wiara, wyrozumiałość, cierpliwość, optymizm, piękno, dobry gust, uśmiech, radość, Twoja energia, opiekuńczość, spokój, wierność, siła, troskliwość, akceptacja, poczucie humoru, chęć do życia, męskość, waleczność, zdecydowanie, przyjaźń, rozważność, romantyczność, odpowiedzialność, prawdziwość, autentyczność, zakochanie, intymność, troskliwość, zmysłowość, miłość, inteligencja, wolność, takt, przenikliwość.



Nasze projekty:



SAMOCHODOWA
RANDKA
MAŁŻEŃSKA

*Wirtualna
Kawinka
prawdziwy prezent*

RANDKA
MAŁŻEŃSKA
NA POLIGONIE ŻYCIA

kibicuj rodzinie

WARSZTATY
DLA OJCÓW
NIE TYLKO DLA ODWAŻNYCH