Sutuoktinio poveikis man

Skaudinančio elgesio nustatymas

Klausimyno paskirtis: Padėti sutuoktiniams nusistatyti Skaudinantį elgesį, kuris sukelia Nekalbadienius ir įsivertinti savo elgesio poveikį antrai pusei.

Rekomenduojama eiga:

1. **Įvertinkite sutuoktinio poveikį Jums geltoną stulpelį MAN**. Užpildytame klausimyne pasižymėkite markeriu tą sutuoktinio poveikio Jums formą, kuri Jus labai stipriai skaudina (raudona spalva) ir vidutiniškai stipriai skaudina (geltona spalva).
2. Paprašykite, kad **antra pusė padarytų tą patį**.
3. **Į savo formą persikelkite antros pusės įvertinimus** įrašydami juos į geltoną stulpelį **TAU**.
4. **Pristatykite vienas kitam** savo užpildytas formas atkreipdami dėmesį į tas vietas, kurios jus skaudina vidutiniškai ir/ar stipriai. Nurodykite vietas, kuriose taip pasijaučiate*.
5. **Pagal kiekvieną formą, aptarkite skirtingus įrašus stulpeliuose MAN ir TAU*.**
6. Pagal kiekvieną stipriai ir vidutiniškai skaudinančią formą **numatykite, ką darysite bei kaip bendrausite, kad išvengtumėte skaudinančio poveikio vienas kitam.**
7. Remdamiesi šiomis rekomendacijomis **reguliariai aptarkite,** kaip jaučiatės užduodami vienas kitam klausimą „Ar turi man ką pasakyti?“.

Pastaba: * - Atminkite, skirtinga jausena Vyro ir Žmonos akimis yra normalu. Nenormalu manyti, kad kitas jaučiasi taip, kaip atrodo man, o ne taip, kaip jaučiasi iš tikrųjų! Todėl, jei norite pašalinti Skaudinantį elgesį, turite remtis tuo, ką sako antra pusė, o ne tuo, ką manote Jūs!

Jei norėtumėte profesionalios pagalbos panaikinant skaudinantį tarpusavio bendravimą, registruokitės

Porų psichologo konsultacijai poroms.

Parengė Mykolas Truncė

Porų psichologas, konsultantas, lektorius
Šeimų išsaugojimo ekspertas
+370 659 54009, porupsichologas@gmail.com
www.skyrybupsichologas.lt svetainė papuolusiems į santykių krizę ar skyrybas
www.tobulinu.lt svetainė norintiems tapti Savo Gyvenimo Valdovais(-ėmis)
www.StipriSeima.lt svetainė siekiantiems sukurti Ilgalaikę ir Laimingą Santuoką

Tapkite FB: Stipri šeima draugu ir sekite naujienas

Užsiprenumeruokite Mykolo Truncės YouTube kanalą ir pirmieji susipažinkite su mokomąja medžiaga apie savęs pagerinimą ir santykius

Užsiregistruokite mėnesiniam Stipri Šeima Naujienlaiškio gavimui ir stiprinkite savo šeimą

Sutuoktinio poveikis man

Įrašykite į geltoną langelį skaičių, kiek stiprus sutuoktinio poveikis Jums, įvertindami nuo 0 iki 10, kur 0- visiškai nejaučiu, 10- labai jaučiu

POVEIKIO FORMOS ir jų pasireiškimo būdai	MAN	TAU
1 ATSTŪMIMAS		
Atsisakymas parodyti meilę		
Emocinis šaltumas		
Abejingumas		
Atstūmimas		
Palikimas (kai Jūs paliekama(-s) viena(-s) išvykstant į kitą šalį ir/ar išvežama(-s) pas giminaičius, vasaroti...)		
2 IGNORAVIMAS		
Nesirūpinimas		
Nebendravimas		
Neprisileidimas		
3 IZOLIACIJA		
Bendravimo su giminaičiais, draugais/draugėmis, klasiokais, grupiokais... ribojimas		
Ribojimas arba uždraudimas užsiimti įprasta socialine ar kita veikla		
4 EMOCINĖ PRIEVARTA		
Nuvertinimas		
Priekaištai		
Menkinimas		
Žeminimas		
Tyčinis kritikavimas		
Patyčios		
Išjuokimas		
Sarkazmas		
Panieka		
Emocinės iškrovos (dėl smulkmenų ar konflikto metu)		
5 TERORIZAVIMAS		
Priešiškumas		
Bauginimas, gąsdinimas bausmėmis,		
Griežtas drausminimas		
Itin griežtos bausmės		
Niekinimas		
Kaltės vertimas		
Šantažas		
Neadekvatus, nenuoseklus bendravimas		
Naudojimasis manimi savo psichologiniams poreikiams patenkinti (savo elgesio pateisinimui)		
Finansinis smurtas (pinigų nedavimas, atėmimas, išlaidų ribojimas...)		
6 IŠKRAIPYMAS (užteršimas)		
Tikslingas klaidingų, abejotinų socialinių vertybių formavimas		
Aktyvus netinkamos socializacijos skatinimas (pvz., aktyvus įtraukimas į neteisėtą veiklą, tokią kaip elgetavimas, kvaišalų vartojimas, vagystės ir pan.).		
7 FIZINIS SMURTAS		
Stumdymas		
Tampymas už plaukų		
Mušimas ranka		
Mušimas diržu, kitu daiktu		
Kitoks fizinis smurtas: .		
8 SEKSUALINIS SMURTAS		
Lytinių organų lytėjimas		
Santykiavimas prieš mano norą		
Atsisakymas turėti intymius santykius		
9 KITOS SMURTO PRIEŠ JUS FORMOS (išvardinkite ir įvertinkite)		

Parengė Mykolas Truncė, porų psichologas, porupsichologas@gmail.com 8 659 54009