

# EGYMÁSRA HANGOLVA

(Kommunikáció; konfliktuskezelés)

## 1.) Kommunikáció

verbális -----> beszélgetés  
nonverbális -----> kacsintás, integetés, testi érintkezés stb.

### SZEREPLŐK

ember – ember -----> férj/feleség; szülő/gyermek  
Isten -- ember

## 2.) Kommunikáció egy kapcsolat tükrében

### A. Udvarlás

A marketing időszaka. El kell adni magunkat.

A szeretet nem érzés, hanem viselkedés.

Az első időszak lángoló szerelem, rózsaszín szemüveg.

Ez 8-15 hónap alatt leépül (biológia)

### B. Házasság

- Igazságok kimondása félreérthetetlenül
- Félreértések
- Sértődés
- Különböző kommunikációs módszerek (Már szabadabbak vagyunk)

### C. Kommunikációs alapok

*Nézzük meg a személyiségünk felépítését*

TÖBBIEK

ÉN

ÉN sem ismerem, a többiek sem látják; még is bennem van. Előjöhethet pl. különleges helyzetekben.	Kívülről látják, de bennem nem tudatosodott.  ***
ÉN tudom, de más nem tudja rólam.	ÉN is tudom, más is tudja.

\*\*\* Fontos lehet erre figyelni a házasságban. Igyekezni kell magamban felfedezni és javítani (amennyiben rossz).

### *Szexualitás.*

Fontos kommunikációs forma.

Teljesen betölti a fiatalokat... A házasság egy életre szól.

### *Meghallgatás*

Jól hallgatni nem könnyű. Fontos a másakra figyelni.

Mindennapok rohanása (munka, TV, PC)

Nem mindegy, hogy ki hallgat meg.

Ne rohanj a szülőkhöz, haverokhoz

*Kommunikáció kifelé:* intim dolgokat soha!! Visszajuthat kiforgatva stb.

*Vegyük figyelembe a házastársunk állapotát, egyéniségét:*

- Munkából hazaérkező férj
- Menstruáló feleség
- Van aki sokat beszél, van aki keveset

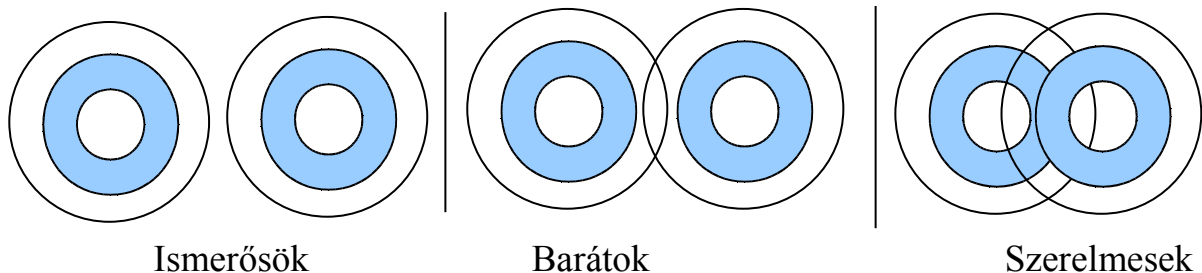
Meg kell tanulni, mi érinti meg a másikat:

- +Mindenkinél más hat
- +Szeretetnyelvek
- +Meg kell tanulni a másik szeretetnyelvét

Minden technika mellett azonban a legfontosabb, hogy szeretettel forduljunk a másikhoz.

A nonverbális kifejező eszközök teszik a legmélyebb benyomást.  
(Ölelés /9/, mosolygás stb.)

*A közlés mélysége nagyon lényeges!*



## BEFOGADÁS

Különböző szűrőkön keresztül zajlik (személyiség, érdeklődés, lelkiállapot)

### **3.) A jó kommunikáció segítői**

- Idő -----> napi, nagyobb idő  
munkahely, hobbi, barátok, barátnők jó kezelése  
Ha nem szól a társunk, még nem biztos, hogy nem esik rosszul neki.
- Megbocsájtás
- Hibák elismerése
- Meghallgatás
- Közös ima
- stb.

### **4.) Mit tehetünk probléma esetén**

Feszültség:

Jó, ha van valami, amivel levezethető a feszültség. Pl. zene, sport

*Kis probléma van:*

Meg kell nyugodni, átgondolni a történeteket. Ismételten meg kell beszélni.

*Nagyobb probléma:*

Nem szégyen a külső segítségkérés

- házaspár, akiben mindkét fél megbízik
- lelki vezető ( megbízható barát, pap)
- családterapeuta, pszichológus

A lényeg, hogy mindent ki kell beszélni.

Ha félünk megszólítani a párunkat, lehet előre megállapodott jeleket használni. (pl. szobrocška a kandallón)

A bent ragadt dolgok mindig gyűlnek, feszítenek és egyszer csak robbannak.

Ha őszintén kérjük, a Jó Isten is segít nekünk. Ezt azonban nekünk kell kezdeményezni, nem lehet a sült galambra várni. Sokszor mondja az ember utólag, hogy a sors... Megtettem mindent? Fontos az ima!!!

Mindenkinek kívánunk boldog házasságot és tartalmas beszélgetéseket!

**KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!**