

BYŤ TU A TERAZ PRE SVOJHO PARTNERA

Sila počúvania a otázok
v manželstve

Miriam Němcová



Mgr. Miriam Němcová, PCC, CPCC
Profesionálna životná, biznis a kresťanská koučka
(ICF, SAKO, CCNI)

- Akreditovaná lektorka (MŠ SR)
- Mentorka a supervízorka (MPSVaR SR)
- Autorka a odborná garantka vzdelávacích programov
- Pedagogička a konzultantka
- Zakladateľka a koordinátorka LOGOS Academy



Sila počúvania a otázok v manželstve





Počúvam...

- chcem ti **porozumieť**
- **si hoden** počúvania
- som si istý, že **vynakladáš úsilie** na túto komunikáciu
- tvoje **pocity**, ktoré vyjadruješ, sú pre mňa dôležité
- **rešpektujem** tvoje myšlienky, aj keď s nimi nesúhlasím
- **som tu** pre teba
- túžim, aby si vedel, že **som** ten, ktorému **môžeš** rozprávať





Najbežnejšie chyby

- predstieranie
- selektívne počúvanie
- jasnovidectvo
- venovanie sa inej činnosti



Typické „nepočúvanie“ v manželstve

- počúvam, aby som odpovedal/a
- počúvam cez vlastné zranenia
- počúvam s cieľom opraviť, presvedčiť, poučiť



Prekážky

- hluk, vyrušovanie
- únava, stres, nepohoda
- plný močový mechúr, bolesť, slnko svietiace do očí

Čo môže pomôcť počuť dobre?

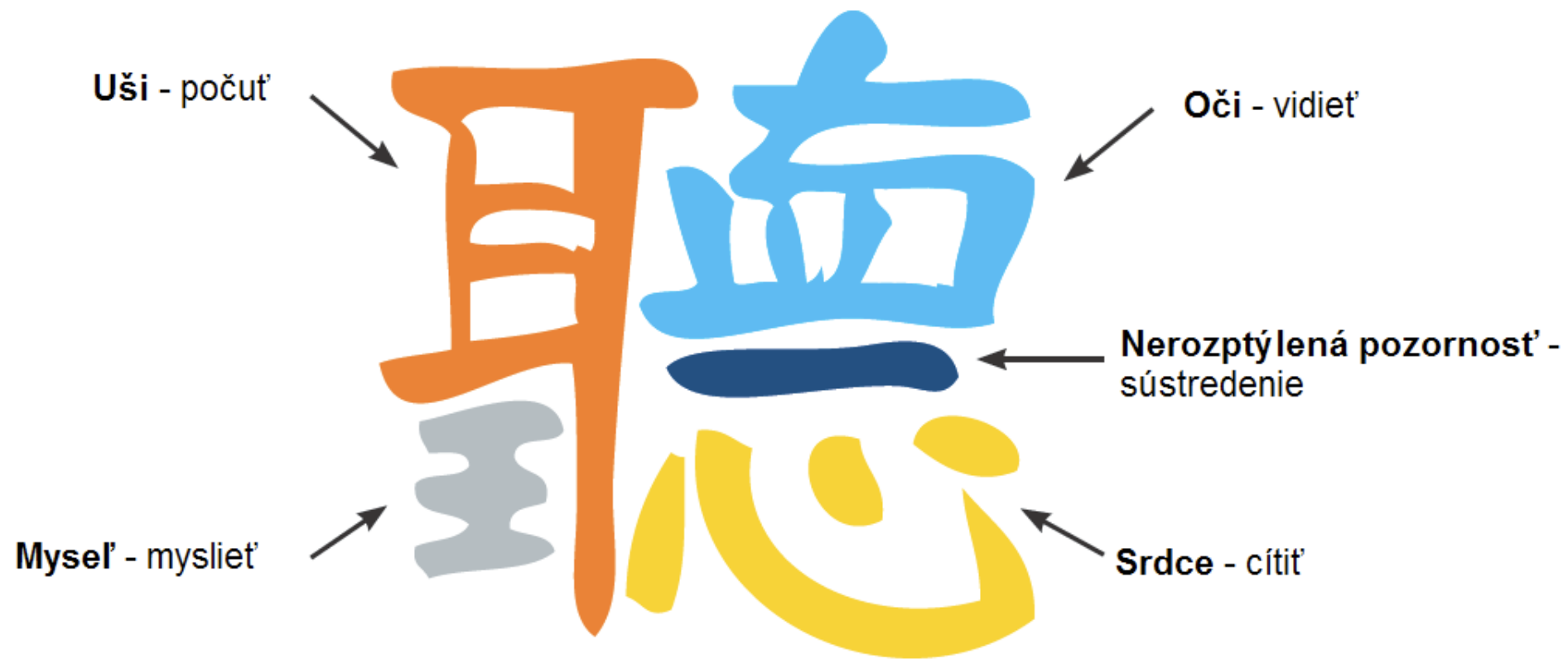
SPRÁVNE VNÚTORNÉ NASTAVENIE

- Ujasniť si, čo odo mňa partner teraz potrebuje
- Najprv sa upokojiť v sebe
- Odložiť vlastnú obranu a potrebu mať pravdu
- Pamätať, že počúvať neznamená súhlasiť
- Dovoľiť si nebyť dokonalý/á



Konkrétne tipy – čo môžem urobiť hneď

- Overovať si porozumenie
- Dopriať ticho
- Zadržať radu, kým o ňu partner nepožiada
- Počúvať človeka, nie len jeho slová
- Keď sa mi to nepodarí, skúsiť znova





Sila otázky v manželstve

OTÁZKA V MANŽELSTVE

- vytvára alebo narúša **bezpečný priestor**
- môže **liečiť** – alebo zraňovať
- ukazuje záujem a **rešpekt**
- prináša **porozumenie**
- usmerňuje **smer** rozhovoru
- zaostruje na potreby a pocity
- podporuje zmenu pohľadu
- posilňuje zodpovednosť
- pozýva k **spojeniu** – alebo k odstupu



OTÁZKY, KTORÉ ZATVÁRAJÚ

- Prečo si to zase urobil/a?
- Nevidíš, že... ?
- Čo to s tebou zase je?
- Musíš vždy...?
- Prečo nikdy... ?
- Čo si si myslel/a?!
- To vážne nevieš...?
- sú v skutočnosti **skryté obvinenia**
- **majú v sebe odpoveď**



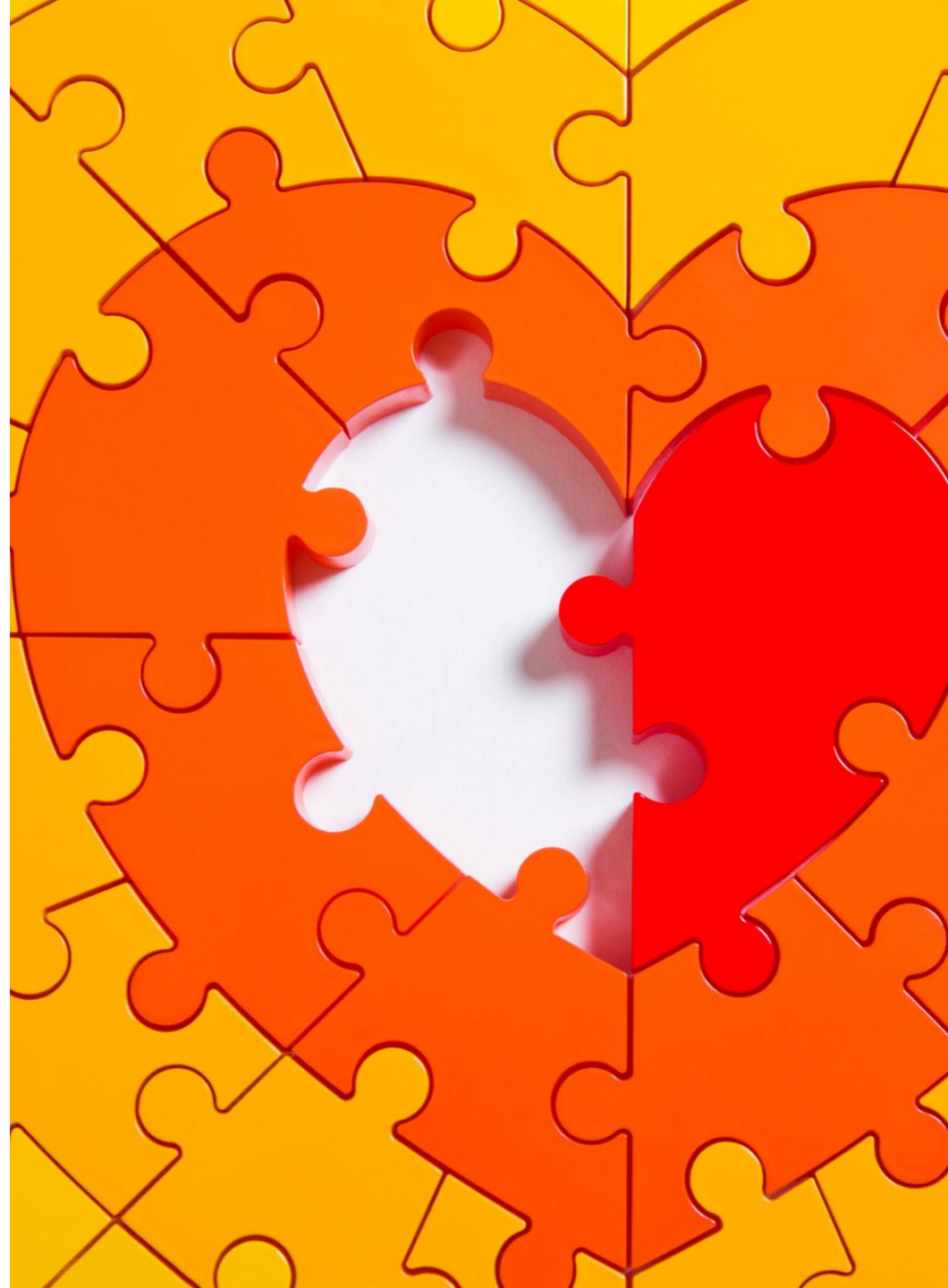
OTÁZKY, KTORÉ BUDUJÚ

- Čo teraz prežívaš?
 - Čo je pre teba v tejto situácii najťažšie?
 - Čo by si odo mňa práve potreboval/a?
 - Čo by ti pomohlo cítiť sa viac pochopený/á?
 - Čo je pre teba na tom dôležité?
 - Ako to vidíš ty?
 - Čo sa ťa na tom dotýka najviac?
-
- sú zvedavé a otvorené
 - **nemajú v sebe odpoveď**



MALÝ POSUN, VEĽKÁ ZMENA – pýtať sa inak

- Namiesto:
Prečo si mi to nepovedal?
- Skús:
Čo ti bránilo mi to povedať?
- Namiesto:
Prečo vždy reaguješ takto?
- Skús:
Čo sa v tebe v tej chvíli deje?



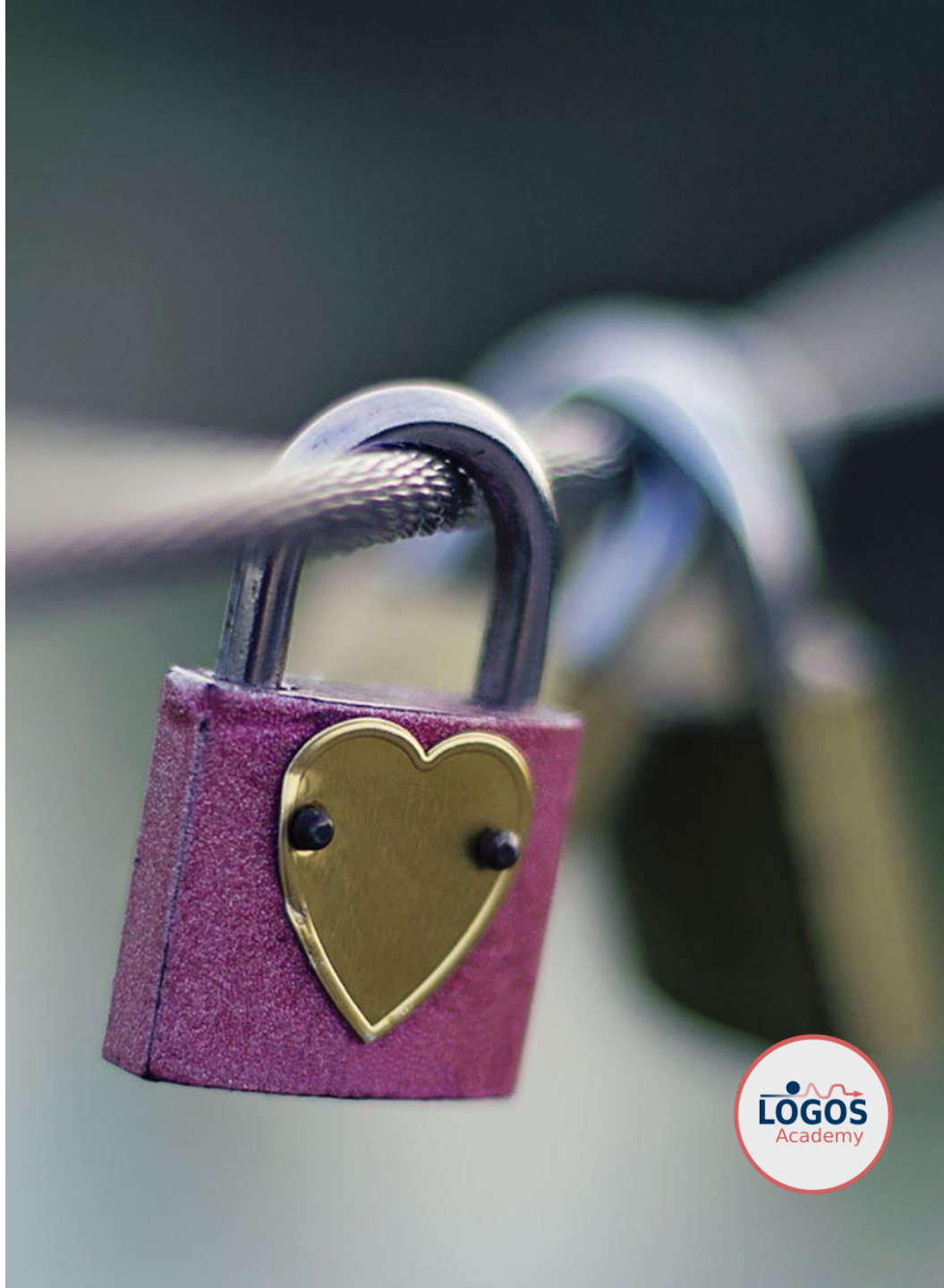
Keď sme nahnevaní

Namiesto:

- Prečo si mi to urobil/a?
- Ako si to mohol/mohla spraviť?!
- Nevidíš, čo mi tým robíš?

Skús:

- Čo sa medzi nami práve stalo?
- Čo si v tej chvíli prežíval/a?
- Čo by si potreboval/a, aby sme to zvládli lepšie?



KEĎ NEROZUMIEME

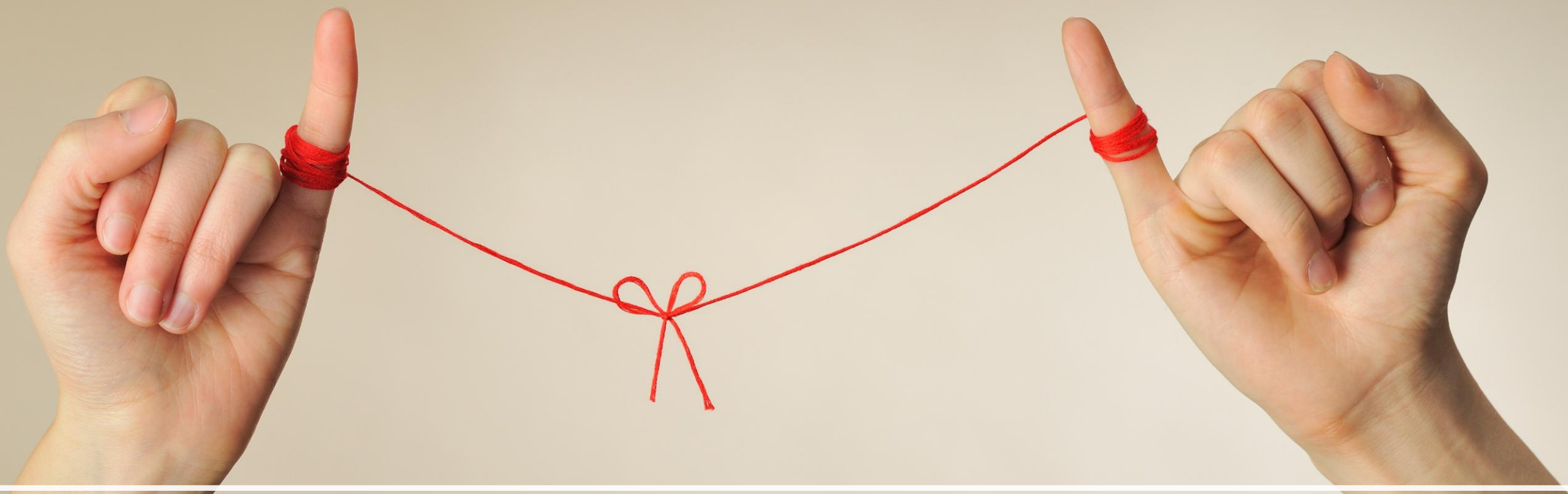
Namiesto:

- To nedáva zmysel.
- Čo tým vlastne myslíš?
- Zase hovoríš nezmysly?

Skús:

- Pomôžeš mi tomu lepšie porozumieť?
- Čo je pre teba na tom najdôležitejšie?
- Ako to vnímaš ty?





Nejde o dokonalé otázky.
Ide o postoj, z ktorého sa pýtame.

JEDNA OTÁZKA,
KTOROU MÔŽEŠ DNES
VEČER ZAČAŤ
ROZHOVOR DOMA

**„Čo by si odo mňa v tomto
období najviac
potreboval/a?“**





Ďakujem vám za pozornosť

Miriám Němcová

koučka, lektorka, supervízorka
LOGOS Academy

www.logosacademy.sk

