

Analiza trudnej sytuacji w relacji (jeden kartka = jedna sytuacja)

Wydarzenie (fakty)

Opisz krótko, w punktach, co się wydarzyło. Wyłączanie fakty. Np. **Powiedziała: *Nareszcie***. W odróżnieniu od **Złośliwie wysyczała: *Nareszcie***. Zwrot *Złośliwie wysyczała* zawiera w sobie interpretację – nie jest faktem. Przykład: 1. Dotarłem do Mamy o 11:30. 2. Pierwsze słowa, jakie usłyszałem: *No, nareszcie*.

1.
2.
3.

Twoje emocje

Przypomnij sobie, co poczułeś? Jakie emocje się pojawiły? Bądź maksymalnie precyzyjny. Zwróć uwagę na kolejność pojawiania się tych emocji. Przykład: 1. Złość. 2. Gniew. 3. Frustracja.

Proces myślowy (interpretacja zachowania drugiej osoby) – naruszone wartości

Ustal przebieg procesu myślowego. Zastanów się jaka wartość została naruszona. Przyporządkuj ją do jednej z 6 kategorii: status (ktoś Cię lekceważy), autonomia (ktoś Ci coś narzuca), sprawiedliwość (traktuje Cię niesprawiedliwie), przynależność (zaprzecza Twojemu prawu do bycia w jakiejś strukturze), niespełnione oczekiwania (nie spełnia Twoich oczekiwań w jakimś obszarze), brak pewności (w jakimś obszarze chcesz mieć 100% pewności, a pojawiła się wątpliwość). Np. zostałem potraktowany niesprawiedliwie: włożyłem tyle wysiłku, a słyszę wyrzut.

1.
2.
3.

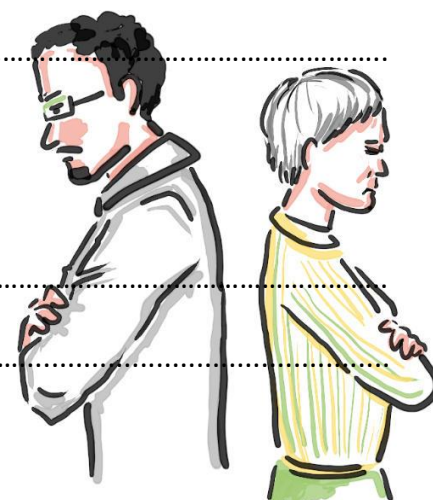
Twoje zachowanie i jego konsekwencje

Co konkretnie zrobiłeś? Tylko fakty.

1.
2.

Jak dalej przebiegło spotkanie?

1.
2.



Planowane zmiany

Możliwa inna interpretacja zachowania drugiej osoby – intencje

Zastanów się, czy Twoja interpretacja faktów jest jedyną możliwą. Postaw się na miejscu drugiej strony i zobacz tę sytuację jej oczami. Jakie pozytywne intencje mogły spowodować takie zachowanie drugiej strony? Oczywiście nie ma gwarancji, że odkryjesz prawdziwe intencje, ale pomoże Ci to przełamać opór przed wykonaniem kolejnych kroków. Np. *Mama chciała przekazać, że się bardzo stęskniła.*

1.
2.


Nowa reakcja

Wymyśl nowy sposób reakcji na podobną sytuację w przyszłości. Aby rozładować atmosferę bez oskarżania.

1.

Komunikacja swoich odkryć drugiej stronie

Przygotuj się do rozmowy w sprawie tego wydarzenia. Jeśli uważasz, że Twoje zachowanie było naganne – przeproś (pkt. 6-8 poniżej: na bazie -> <http://skris.pl/umiesz-przeproszac/>). Rozmowa ma dotyczyć tylko tego konkretnego wydarzenia. Przeprowadźcie ją, gdy oboje będziecie w dobrych humorach.

1. Chcę porozmawiać o sytuacji
2. Postąpiłeś wtedy w ten sposób (fakty)
3. Ja poczułem wtedy (emocje)
4. Bo pomyślałem, że (moja ówczesna interpretacja – jaka wartość została naruszona)
.....
5. Zachowałem się wówczas w ten sposób (fakty)
6. Źle postąpiłem. **Przepraszam.** Jak mogę Ci wynagrodzić krzywdę, która Ci wyrządziłem?
7. Daję Ci prawo interweniować, jeśli zrobię to ponownie. Postanowiłem zachować się w podobnej sytuacji inaczej (możesz podzielić się swoim pomysłem)
8. Czy jest coś jeszcze, do czego powinienem się przyznać? 
9. Na koniec mam prośbę. Wiem, że moje emocje to mój problem. Chcę nad tym pracować. Pomogłoby mi, gdybyś w podobnej sytuacji zamiast zachował się w następujący sposób