



# BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

## Modul VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Zbierka úloh pre účastníkov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na <http://www.reformuj.sk/>.



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond



Operačný program  
**Efektívna  
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



## **BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí**

### **Modul VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY**

Zbierka úloh pre účastníkov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, [www.ozpersona.sk](http://www.ozpersona.sk)

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska  
cesta 3, 841 04 Bratislava, [www.socialnapraca.sk](http://www.socialnapraca.sk)

© PERSONA 2020

*„Láska je pre človeka zložitejšia ako matematika,  
často s neriešiteľnými príkladmi.“*

Albert Einstein



## OBSAH

<b>VII. MODUL PARTNERSKÉ VZŤAHY</b>	<b>6</b>
ÚLOHA VII. 1: Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn	7
ÚLOHA VII. 2: Ideálny partner	10
ÚLOHA VII. 3: Môj primárny jazyk lásky	14
ÚLOHA VII.4: Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch	16
ÚLOHA VII.5: Mapa môjho života	17
ÚLOHA VII.6: Darčeky, ktoré tešia	18
ÚLOHA VII.7: Domáce práce	20
ÚLOHA VII.8: Sexuálny život	21
ÚLOHA VII.9: Jazyky ospravedlnenia	23
ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU VII: Partnerské zručnosti	25

## MODUL VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Príprava na partnerský život začína už v rodinách, v ktorých vyrastáme. Naši rodičia sú pre nás vzorom, ktorý by sme chceli nasledovať, alebo výstrahou, ktorej sa chceme vyvarovať.

Ak by sme ostali len pri kritizovaní partnerského života našich rodičov, nenastala by vytúžená zmena. Tá môže nastať, len ak budeme ochotní venovať svoj čas a energiu systematickej príprave na svoj budúci partnerský život.

A k tomu nás povzbudzuje aj tento modul a pripravené úlohy, ktoré nám pomôžu utriať svoje názory na partnerstvo a vylepšovať svoje zručnosti. Tak môžeme vo veľkej miere ovplyvniť kvalitu nášho partnerského života.

Prajme si, aby naše partnerské vzťahy boli pre nás radosťou a obohatením a pre naše deti pozitívnym príkladom. Pracujme na sebe, aby sme sa týmto pozitívnym príkladom naozaj stali.



## ÚLOHA VII. 1: Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn

Ľudia, s ktorými žijeme, nás ovplyvňujú viac, ako by sme si niekedy priali. Vo veľkej miere nás v oblasti fungovania partnerského vzťahu ovplyvňujú naši rodičia.

Nemusíme nevyhnutne opakovať vzorce spávania našich rodičov, s ktorými nie sme stotožnení. Potrebné je však porozumieť dôvodom, ktoré rodičov k takému správaniu vedú a podniknúť kroky na to, aby sme neopakovali vzorce, ktoré sme spoznali v detstve.

Teraz sa zamysli a odpovedz na nasledujúce otázky:

**1. Ako by si opísal/la vzťah tvojho otca a matky? V čom by si sa chcel vo svojom partnerskom živote inšpirovať vo vzťahu tvojich rodičov? V čom by si chcel, aby bol tvoj partnerský život iný?**

**2. Ako by si charakterizoval tvoj vzťah s otcom?**

**3. Ako by si charakterizoval tvoj vzťah s matkou?**

**4. Ktoré vlastnosti na svojom otcovi obdivuješ? Ktoré povahové črty naopak považuješ u svojho otca za negatívne?**

**5. Ktoré vlastnosti na svojej matke obdivuješ? Ktoré povahové črty naopak považuješ u svojej matky za negatívne?**



**6. V čom by si sa chcel/la od svojho otca odlišovať? Aké konkrétne kroky chceš v záujme zmeny vzorcov správania uskutočniť?**

**7. V čom by si sa chcel/la od svojej matky odlišovať? Aké konkrétne kroky chceš v záujme zmeny vzorcov správania uskutočniť?**

**Tip pre budovanie partnerského vzťahu:**

*Snaž sa tráviť dostatok času s rodičmi partnera. Spoznaj ich osobnosť, spôsoby komunikácie, rebríček hodnôt. Pozoruj, ako sa k sebe správajú. Modely správania rodičov do veľkej miery ovplyvnili aj tvojho partnera. Ak ťa niektoré javy znepokojujú, dôkladne ich s partnerom prediskutuj. V prípade potreby naplánujte kroky, ktoré je potrebné podniknúť, aby sa príslovie Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn nestalo vo vašom vzťahu skutočnosťou.*



## ÚLOHA VII. 2: Ideálny partner

Ideálny partner ako prototyp človeka neexistuje. Každý z nás je jedinečný, preto aj partner, ktorý by bol „ideálny“ pre jedného, nemusí byť ideálny pre druhého.

Pri výbere partnera je potrebné brať do úvahy vzájomnú rozdielnosť, pretože táto ovplyvňuje aj naše partnerské vzťahy. Naša rozdielnosť nás môže a dokáže obohatiť, avšak príliš veľké rozdiely vyvolávajú nesúlad, ktorý môže rýchlo prerásť do vzájomných hádok a frustrácie.

Odlíšnosť nie je menejcennosť a je potrebné ju rešpektovať. Pri veľkých vzájomných rozdieloch musíme rešpektovať skutočnosť, že naše dva svety sú odlišné a musíme sa učiť pozerať na svet aj očami nášho partnera, pochopiť ho a prijať vzájomné rozdiely.

Tvojou úlohou je zamyslieť sa, aký partner by sa k tebe hodil. Základom je však poznať seba v oblastiach, ktoré majú veľký vplyv na partnerské zosúladenie. Odpovedz si na nasledujúce otázky:

### 1. Osobnostné črty

*Tejto téme sme sa podrobne venovali v prvom module nášho programu.*

*Ako by si charakterizoval/la svoje temperamentové vlastnosti?*

*Aké temperamentové vlastnosti by mal mať tvoj partner, aby ste sa dopĺňali a zároveň aby vás vaše rozdielne charakterové črty nefrustrovali?*

*extrovert – introvert*

*aktívny - pasívny*

---

*rýchly - pomalý*

---

*riskujúci - opatrný*

---

*citový - rozumný*

---

*veselý - vážny*

---

*vedúci - vedený*

---

*rozhodný - váhavý*

---

*improvizujúci - metodický*

---

*dôverujúci - nedôverujúci*

---

*vášnivý – pokojný*

---

*optimista - pesimista*

---

## 2. Intelektuálna stránka

*Aké sú tvoje študijné výsledky?*

*Aké študijné ciele si si na najbližších 5 rokov stanovil/la?*

*Vieš na základe svojich silných stránok a záujmov sformulovať svoje súčasné plány v oblasti povolania? Máš nejaké očakávania na úroveň vzdelania svojho partnera?*

## 3. Emocionálna vyrovnanosť

*Ako si sa dnes cítil/la? Čo tvoje pocity vyvolalo? Dokážeš svoje pocity pomenovať a určiť, čo ich vyvolalo? Dokážeš zdieľať svoje pocity s druhými?*

*Ako reaguješ na krízové situácie? Sú súčasťou tvojich reakcií aj nevhodné vzorce správania, ako napr. upadnutie do depresie, násilie (fyzické aj psychické), utiekanie sa k alkoholu, k drogám a podobne?*

*Aké máš očakávania na emocionálnu stránku osobnosti svojho partnera?*

#### **4. Spoločenské záujmy**

*Na akých spoločenských akciách si sa posledný mesiac zúčastnil/la? Čo ťa na nich potešilo a čo naopak sklamalo?*

*Aké máš rád/a športy? Aké športové podujatia navštevuješ?*

*Aké kultúrne spoločenské podujatia (divadlá, koncerty, kiná) navštevuješ?*

#### **5. Duchovné hodnoty**

*V akom duchovnom prostredí si vyrastal/la?*

*Viedli ťa tvoji rodičia k viere? Ak áno, prijal/la si toto náboženské presvedčenie za svoje?*

*Ako sa tvoja viera / svetonázor odráža v každodennom živote?*

*Ak budeš mať deti, chceš/la by si ich viesť ku konkrétnej náboženskej viere/svetonázoru?*

*Považuješ za dôležité byť jednotný s partnerom v otázke duchovných hodnôt?*

## 6. Fyzická stránka vzťahu

*Aké druhy fyzického dotyku vyjadrujú v твоjich očiach lásku?*

*Aké telesné prejavy sú podľa teba neprijateľné?*

*Očakávaš rešpekt od partnera v tom, čo je pre teba prijateľné a čo nie?*

## 7. Máš ešte nejaké očakávania, ktoré by mal tvoje partner spĺňať?





### ÚLOHA VII. 3: Môj primárny jazyk lásky

Existujú tri spôsoby, ktoré nám môžu pomôcť odhaliť náš primárny jazyk lásky. V tejto úlohe sa nad nimi skúsime zamyslieť a na základe pozorovania svojho správania skúsime určiť náš primárny jazyk lásky.

**1. Tvojou prvou úlohou bude venovať pozornosť svojmu vlastnému správaniu.** Ako zvykneš vyjadrovať iným lásku a ocenenie?

*(Je pravdepodobné, že by sme chceli, aby iní komunikovali s nami jazykom, ktorým hovoríme my.)*

**2. Všimaj si, na čo sa najviac sťažuješ.** Čo ťa v rámci tvojich medziludských vzťahoch najviac hnevá?

*(Naše sťažnosti odhaľujú, čím nám iní môžu urobiť najviac radosť.)*

### **3. Čo si od druhých najčastejšie žiadaš?**

*(Naše požiadavky odhalujú, čím nám iní môžu urobiť najviac radosť.)*

#### **Sebareflexia:**

Dokážem na základe pozorovania svojho správania určiť svoj primárny jazyk lásky?

Ak máš s určením svojho jazyka lásky ťažkosti, môžeš si skúsiť urobiť kvíz o jazykoch lásky, ktorý nájdeš v prílohe na konci publikácie.

#### **Môj primárny jazyk lásky:**

*Je dobré si uvedomiť, že zvyčajne hovoríme viacerými jazykmi lásky, no jeden z nich je významnejší. Tento nazývame primárnym jazykom lásky.*

*Možno ti tvoji rodičia, priatelia a ďalšie blízke osoby prejavujú lásku rôznymi jazykmi a je dobré, ak to budeš chápať. Tiež je dobré, ak tvoji blízki budú poznať tvoj primárny jazyk lásky a budú ti lásku prejavovať spôsobom, ktorý je pre teba najzrozumiteľnejší.*

*Rovnako je dobré vynaložiť úsilie a snažiť sa hovoriť so svojimi blízkymi ich primárnymi jazykmi lásky.*



## ÚLOHA VII. 4: Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch

Konflikty sú prirodzenou súčasťou partnerského vzťahu. Každý z nás je jedinečný, čo znamená, že aj partneri majú veľakrát rozdielne želania, názory na to, čo je pekné a čo nie. Rozličné veci im môžu prinášať radosť, alebo ich rozčuľovať. Ak sa s partnerom na niečom nezhodneme, neznamená to, že nie je „ten pravý“.

Všetci máme tendenciu namýšľať si, že naše myšlienky a predstavy sú tie najlepšie, pričom zabúdame na to, že náš partner si to isté myslí o sebe.

Naše predstavy a náhľad na život je ovplyvnený našou osobnou históriou, našimi osobnostnými črtami a rebríčkom hodnôt. Tieto faktory sú však u každého iné.

Keď sa s partnerom na niečom nezhodneme, máme potrebu rozprávať. Ak však pri tom zabudneme počúvať, naša nezhoda vyústi do hádky. Naopak, keď si jeden druhého vypočujeme, dáme si najavo, že navzájom rozumieme našim pohľadom a môžeme začať spoločne hľadať riešenie konfliktu.

Témou riešenia konfliktov sme sa bližšie zaoberali v treťom module nášho programu.

Tvojou úlohou bude osviežiť si získané vedomosti a zručnosti a snažiť sa zmeniť prístup ku konfliktom, ktoré zažívaš.

Svoj zmenený prístup k riešeniu konfliktov môžeš deklarovať aj zmenou svojej požiadavky. Namiesto: „*Podíme sa spolu porozprávať*“, môžeš navrhnúť: „*Daj mi vedieť, kedy si budem môcť vypočuť tvoj pohľad na vzniknutú situáciu.*“

Následne sa pri počúvaní druhého snaž vyvarovať nasledujúceho nevhodného správania: skákanie do reči, vyvracanie názorov druhého, presviedčanie o svojej pravde.

### **Sebareflexia:**

Priniesla zmena tvojho prístupu k riešeniu konfliktov pozitívne výsledky?

Podľa čoho tak usudzuješ?

Je niečo, s čím máš ešte problémy pri riešení konfliktov?

Akú podporu by si potreboval/la pri prekonávaní týchto problémov?





## ÚLOHA VII. 5: Mapa môjho života

Stabilný partnerský vzťah je založený na priateľstve a vzájomnom zdieľaní príbehov. Všetci milujeme príbehy. Milujeme aj ten svoj a milujeme aj to, že náš vlastný príbeh niekoho ďalšieho zaujíma.

V priateľskom vzťahu sa zaujímate o to, čo ten druhý má rád, čo mu je nepríjemné, aké sú jeho zvláštnosti. Poznáme jeho silné stránky i tie, ktoré by najradšej nemal. Vieme čo ho teší, čo zarmucuje, kde uspel i to, čo sa mu nepodarilo. Poznáme jeho sny a túžby. Vzájomné spoznávanie prináša pocit bezpečia vo vzťahu, ktorý podporuje ďalšie vzájomné zdieľanie a bližšie spoznávanie.

Tvojou úlohou je vytvoriť mapu svojho života. Pri jej vytváraní sa môžeš inšpirovať odpoveďami na nasledujúce otázky: *Ako do dnešného dňa plynul tvoj život? Ktoré udalosti ovplyvnili tvoj život? Ktorí ľudia sú dôležitou súčasťou tvojej životnej cesty? Ktoré miesta máš rád? Aké úspechy si zažil? Aké neúspechy sú súčasťou tvojho príbehu? Aké máš záľuby? Aké sú tvoje sny? Aké sú tvoje silné a slabé stránky? Aké sú tvoje potreby?*

Na vyobrazenie svojej mapy života použi osobitný papier, odporúčame výkres väčšieho formátu.



Zdroj: <http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/maps/>



## ÚLOHA VII.6: Darčeky, ktoré tešia

Dary sú vizuálne symboly lásky. Môžu mať rôzny tvar, veľkosť či farbu. Niektoré sú drahé, iné sú zadarmo. Môžu byť kúpené, nájdené alebo vyrobené. Od raného veku majú deti tendenciu dávať darčeky svojim rodičom. Aj to môže byť znakom, že dávanie darov je pre lásku podstatné.

V rámci tejto úlohy si budeme nacvičovať našu zručnosť byť profesionálnym darcom.

**1. Napíš mená troch blízkych ľudí, ktorých máš rád.** Môžu to byť príslušníci tvojej rodiny, priatelia, učitelia a podobne.

**2. Zamysli sa, aký darček by ich potešil.** Pouvažuj nad každou milovanou osobou osobitne a vyber také darčeky, ktoré môžeš pre vybrané osoby zadovážiť.

**3. Zadováž premyslené darčeky a podaruj ich vybraným ľuďom.**

Ako obdarované osoby zareagovali?

Po podarovaní darčeka sa môžeš s jednotlivými obdarovanými ľuďmi porozprávať o zadaní tejto úlohy a opýtať sa ich, nakoľko ich na stupnici od 1 do 10 darček potešil a ako si sa trafil do typu darčeka, ktoré im prinášajú radosť.

**4. Hodnotenia obdarovaných zapíš.**

Na vypracovanie úlohy použi tabuľku na druhej strane.

### **Sebareflexia:**

*Ako si sa cítil/la v úlohe darcu?*

*Bolo ťažké vymyslieť darčeky, ktoré by druhých potešili?*

*Ako sa ti podarilo darčeky zadovážiť?*

*Aký si mal s darčekom úspech?*

*Myslíš, že je možné vylepšovať svoje darovacie zručnosti? Ako by sa to dalo?*

**1. osoba**

Meno obdarovanej osoby	
Darček	
Nakoľko darček na stupnici od 1 do 10 obdarovanú osobu potešil?	
Nakoľko si sa na stupnici od 1 do 10 trafil do <b>typu</b> darčiekov, ktoré obdarovanej osobe prinášajú radosť?	

**2. osoba**

Meno obdarovanej osoby	
Darček	
Nakoľko darček na stupnici od 1 do 10 obdarovanú osobu potešil?	
Nakoľko si sa na stupnici od 1 do 10 trafil do <b>typu</b> darčiekov, ktoré obdarovanej osobe prinášajú radosť?	

**3. osoba**

Meno obdarovanej osoby	
Darček	
Nakoľko darček na stupnici od 1 do 10 obdarovanú osobu potešil?	
Nakoľko si sa na stupnici od 1 do 10 trafil do <b>typu</b> darčiekov, ktoré obdarovanej osobe prinášajú radosť?	



## ÚLOHA VII.7: Domáce práce

„Toalety sa nečistia samy,“ upozorňuje partnerský poradca páry, ktoré plánujú vstúpiť do manželstva. A nie len toalety... ani smeti sa samé nevynesú a prach nezmysle z políc švihnutím čarovného prútika.

Cieľom tejto úlohy je zamyslieť sa nad domácimi prácami, ktoré je potrebné v domácnosti vykonávať a posúdiť vlastné zručnosti v tejto oblasti.

Čím môžem prispieť k bezproblémovému fungovaniu domácnosti – tej, v ktorej žijem teraz, aj tej, ktorú si raz vytvorím? Vykonávanie ktorej činnosti ma teší? Ktoré domáce práce zatiaľ vôbec nevykonávam? Som ochotný posúvať svoju zónu komfortu v tejto oblasti?

ZOZNAM DOMÁČICH PRÁČ	Moje zručnosti na stupnici 1 – 5	Moje naladenie ☺ / ☹
Napr. varenie	* * * *	☺



## ÚLOHA VII. 8: Sexuálny život

Sexuálne správanie každého človeka závisí aj od jeho názoru na zmysel, cieľ a hodnotu života, od zodpovednosti za život. Aký je tvoj pohľad na túto oblasť života?

Tvojou úlohou je zamyslieť sa a odpovedať na nasledujúce otázky:

**1. Popíš pohľad na sexuálny život, ktorý panuje v dnešnej spoločnosti.**

**2. Aký pohľad na sexuálny život máš Ty?**

**3. Aké telesné prejavy lásky pred uzavretím manželstva považuješ za vhodné?**

**4. Aké praktiky považuješ v sexuálnej oblasti za nevhodné?**

*Sexuálna túžba je dôležitou súčasťou partnerských vzťahov. Jej naplnenie si však vyžaduje súhlas. Nikto nemá právo tlačiť na iného. Ani na svoju partnerku alebo partnera. V žiadnej situácii. Kedykoľvek môžeš povedať nie. A nie znamená NIE. Ak to druhá strana nerešpektuje, treba vyhľadať pomoc u svojich blízkych, priateľov, odborníkov.*



## ÚLOHA VII. 9: Jazyky ospravedlnenia

Niekedy si vo vzťahu povieme alebo urobíme niečo, čo môže toho druhého zraniť. Vtedy sú na mieste slová priznania svojho zlyhania.

Nemôžeme vymazať minulosť, môžeme sa však ospravedlniť, čím zmiernime zranenia, ktoré sme partnerovi spôsobili našim nevhodným správaním.

Keď sa ospravedľujeme, väčšinu ľudí zaujíma, či je naše ospravedlnenie úprimné. Existuje viacero spôsobov ospravedlnenia, pričom použitie takého spôsobu, ktorý partner považuje za úprimný, môže proces zmierenia veľmi zefektívniť.

1. **Prvý spôsob je zameraný na vyjadrenie ľútosti a vcítenie sa do prežívania partnera.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje vedieť, či si uvedomujeme, ako veľmi sme mu svojim konaním ublížili.
2. **Druhý spôsob sa zameriava na prevzatie zodpovednosti za vzniknutú situáciu.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje počuť naše priznanie chyby a prevzatie zodpovednosti za svoje správanie.
3. **Tretí spôsob zahŕňa odhodlanie napraviť spôsobené škody.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje potvrdenie našej lásky k nemu. To, čo si od nás vyžiada ako „skutok nápravy“, bude s najväčšou pravdepodobnosťou súvisieť s jeho primárnym jazykom lásky.
4. **Štvrtý spôsob vyjadruje túžbu zmeniť svoje správanie.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, musí zahŕňať naše odhodlanie zmeniť svoje nevhodné správanie.
5. **Piaty spôsob je vyjadrením priamej prosby o odpustenie.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, musí byť náš záujem o odpustenie jasne vyjadrený. Prosba o odpustenie komunikuje náš záujem o odstránenie emocionálnej bariéry, ktorá našim nevhodným správaním medzi nami vznikla.

Na príklade konfliktnej situácie z partnerského života si teraz ukážeme rôzne spôsoby ospravedlnenia.

Tvojou úlohou bude priradiť jednotlivé vyjadrenia k popísaným spôsobom ospravedlnenia.

**Príklad:** Manžel pri hádke kričal a slovne napádal svoju manželku.

Spôsoby ospravedlnenia	
<p><i>„Je mi ľúto, že som sa neovládal a začal som na teba kričať. Viem, že to muselo znieť veľmi hrubo a veľmi som ti tým ublížil. Muž by sa nikdy nemal takto rozprávať so svojou ženou. Muselo ťa to ponížiť, Viem, že mňa by zranilo, keby si sa ty týmto spôsobom so mnou rozprávala. Pravdepodobne ťa to veľmi bolí. Veľmi ma mrzí, že som ti ublížil.“</i></p>	
<p><i>„Viem, že som to veľmi pokašľal. Nechápem, ako som sa mohol nechať takto strhnúť. Čo som to za manžela? Viem, že už nezmením, čo sa stalo, ale chcel by som to nejakým spôsobom napraviť. Prosím ťa, porozmýšľaj, čo by som mohol pre teba urobiť, aby sa náš vzťah urovnal. Zaslúžiš si len to najlepšie a ja ti to chcem poskytnúť. Môžem pre teba niečo urobiť?“</i></p>	
<p><i>„Nemám rád túto svoju črtu. Nepáči sa mi, ako sa správam. Viem, že som vybuchol aj pred týždňom. Musím s tým prestať. Zaslúžiš si oveľa viac. Môžeš mi pomôcť porozmýšľať, čo môžem urobiť, aby sa to viackrát neopakovalo?“</i></p>	
<p><i>„Je mi ľúto, ako som sa zachoval. Prepáč, že som kričal ako zmyslov zbavený, mrzí ma, že som sa nechal uniesť svojou prchkosťou. Odpustiš mi prosím?“</i></p>	
<p><i>„Nemal som sa tebou tak rozprávať. Nie je správne, aby som na teba zvyšoval hlas a hovoril s tebou nevlúdne. Nevyjadruje to moju lásku k tebe. Nemal som sa nechať uniesť. Nie je to tvoja chyba. Viem, že som za to zodpovedný ja a že som sa správal nevhodne.“</i></p>	

### **Sebareflexia:**

Ktorý z popísaných spôsobov ospravedlnenia najčastejšie používaš?

Ktorý spôsob vyjadruje pre teba úprimné ospravedlnenie?

Urobil/la si v poslednom období niečo, za čo by si sa mal/la ospravedlniť?

Ak áno, čo tak to urobiť dnes?





## ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU VII.: Partnerské zručnosti

Veľa dvojíc venuje omnoho viac pozornosti plánovaniu svadby, ako príprave na samotné manželstvo. Budovanie láskyplného partnerského vzťahu nie je jednoduché, vyžaduje si to náš čas a ochotu pracovať na sebe.

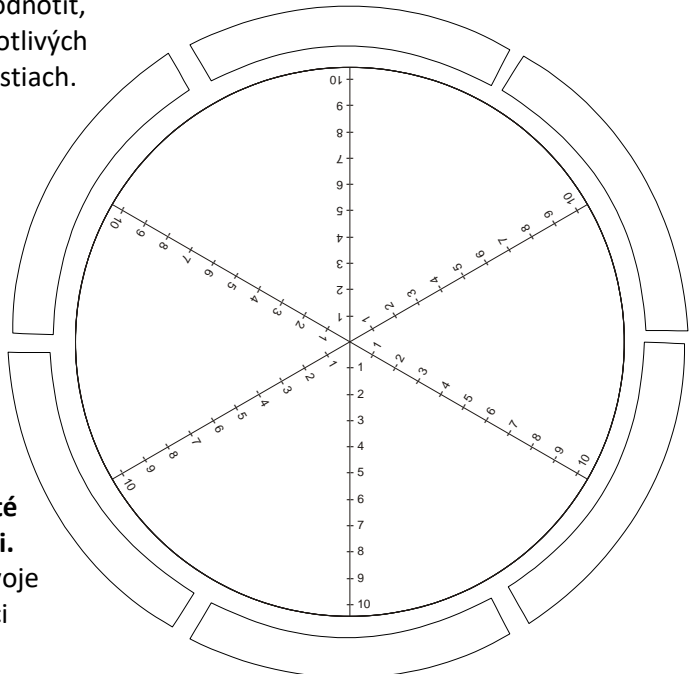
Medzi dôležité partnerské zručnosti, ktoré odborné psychologické výskumy považujú za ťažiskové pre uspokojivý partnerský život, patria:

- ✓ Vzájomné spoznávanie
- ✓ Rešpektujúca komunikácia
- ✓ Konštruktívne riešenie konfliktov
- ✓ Zvládanie stresu
- ✓ Starostlivosť o svoje zdravie
- ✓ Efektívne nakladanie s financiami

Vylepšovanie zručností potrebných pre partnerský život je dobrou investíciou energie a času partnerov do spoločnej budúcnosti.

Tvojou úlohou je zhodnotiť, ako si na tom v jednotlivých partnerských zručnostiach.

Pre vypracovanie tejto úlohy použij nasledujúci graf.



**1. Vpíš do grafu vymenované dôležité partnerské zručnosti.** Oboduj jednotlivé svoje zručnosti na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia.

**2. Následne pospájaj vyznačené hodnoty, ktoré sa nachádzajú vedľa seba.**

Vo vnútri kruhu sa vytvorí uzatvorený útvar, ktorý predstavuje tvoju zónu komfortu. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, teda to, čo ešte potrebuješ získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ťa čaká.

**3. Vypíš, v ktorých partnerských zručnostiach sa potrebuješ zlepšiť.**

**4. Vypracuj akčný plán na získavanie potrebných zručností.**

*Zručnosti, ktoré si potrebujem vylepšiť:*

*Čo preto urobím?*

*Akú podporu a pomoc potrebujem?*

*Podľa čoho spoznám, že už jednotlivé zručnosti ovládam?*

Na vypracovanie akčného plánu môžeš použiť aj tabuľku v prílohe na konci publikácie.

## POZNÁMKY



## Príloha: Jazyky lásky – kvíz

### Inštrukcia

Test obsahuje 30 dvojíc rôznych výrokov. Každú dvojicu si prečítaj a vyber si výrok, ktorý najviac vyjadruje to, čomu dávaš prednosť.

V niektorých prípadoch budeš mať možno chuť označiť oba výroky, potrebné je vybrať si len jeden z nich – ten, ktorý vo všeobecnosti najviac vystihuje tvoje postoje v medziľudských vzťahoch.

Odpovedaj tak, ako to skutočne cítiš, nie tak, ako si myslíš, že by to „malo byť“.

Mimochodom, v tomto teste neexistujú „správne“ a „nesprávne“ odpovede ☺.

Neponáhľaj sa, každú odpoveď si pokojne rozmysli.

Na vyplnenie testu si vyhrad' 10-15 minút nerušeného času.

1.	Rád/rada počúvam pochvalné poznámky.	A
	Som rád/rada, keď ma niekto objíma.	E
2.	Rád/rada trávim o samote čas s človekom, ktorý mi je blízky.	B
	Keď mi niekto s niečím praktickým pomôže, cítim sa milovaný/milovaná.	D
3.	Mám rád/rada, keď mi ľudia dávajú darčeky.	C
	Mám rád/rada neformálne návštevy kamarátov a ľudí, ktorých milujem.	B
4.	Keď mi ľudia s niečím pomôžu, mám pocit, že ma majú radi.	D
	Keď sa ma niekto dotýka, cítim, že ma má rád.	E
5.	Keď mi niekto, koho mám rád/rada, alebo koho obdivujem, položí ruku okolo pliec, cítim, že ma má rád.	E
	Cítim sa milovaný/milovaná, keď dostanem darček od niekoho, koho mám rád/rada alebo koho obdivujem.	C
6.	Rád/rada niekam chodím s priateľmi a s ľuďmi, ktorých mám rád/rada.	B
	Rád/rada si podávam ruku alebo sa držím za ruky s človekom, ktorý je mi blízky.	E
7.	Viditeľné symboly lásky (darčeky) sú pre mňa veľmi dôležité.	C
	Keď ma ľudia slovne uisťujú, cítim sa milovaný/milovaná.	A
8.	Keď niekoho rád/rada vidím, rád/rada mu sedím nablízku.	E
	Som rád/rada, keď mi ľudia hovoria, že som pekný/pekná.	A

9.	Rád/rada trávim čas s priateľmi a milovanými ľuďmi.	B
	Rád/rada dostávam od priateľov a milovaných ľudí drobné darčeky.	C
10.	Slova prijatia sú pre mňa dôležité.	A
	Že ma má niekto rád, spoznám podľa toho, že mi pomáha.	D
11.	Rád/rada trávim čas s priateľmi a milovanými ľuďmi, keď spolu navyiac niečo spoločne robíme.	B
	Som rád/rada, keď so mnou niekto hovorí láskavo.	A
12.	Viac ma ovplyvňuje to, čo niekto robí, než čo hovorí.	D
	Keď ma niekto objíma, mám pocit, že sme si blízki a že si ma cení.	E
13.	Cením si pochvaly a snažím sa vyhýbať kritike.	A
	Niekoľko malých darčiekov pre mňa znamená viac ako jeden veľký dar.	C
14.	Keď s niekým niečo spoločne robím a pritom sa rozprávame, cítim sa mu blízko.	B
	Keď sa ma priatelia a ľudia, ktorých mám rád/rada, často dotýkajú, cítim sa im bližšie.	E
15.	Mám rád/rada, keď ma ľudia za moje úspechy pochvália.	A
	Keď pre mňa niekto niečo urobí, čo robí nerád, viem, že ma má rád.	D
16.	Mám rád/rada, keď sa ma priatelia alebo milovaní ľudia dotknú, keď okolo mňa prechádzajú.	E
	Teší ma, keď ma ľudia počúvajú a prejavujú skutočný záujem o to, čo hovorím.	B
17.	Keď mi priatelia a milované osoby pomáhajú s povinnosťami a rôznymi úlohami, cítim, že ma milujú.	D
	Skutočne rád/rada dostávam od priateľov a milovaných ľudí darčeky.	C
18.	Mám rád/rada, keď ma ľudia pochvália, že mi to pristane.	A
	Keď ľudia vynaložia čas na to, aby porozumeli mojim pocitom, cítim sa nimi byť milovaný/milovaná.	B
19.	Keď sa ma blízky človek dotýka, mám pocit bezpečia.	E
	Keď mi niekto preukazuje skutky služby, cítim sa milovaný/milovaná.	D
20.	Oceňujem všetko, čo pre mňa moji blízki robia.	D
	Rád/rada dostávam darčeky, ktoré mi moji blízki urobia.	C

21.	Skutočne ma veľmi teší, keď mi niekto venuje sústredenú pozornosť.	B
	Skutočne ma veľmi teší, keď mi niekto preukáže nejakú službu.	D
22.	Keď mi niekto dá k narodeninám darček, cítim, že ma miluje.	C
	Keď mi niekto pri príležitosti narodenín povie niečo, čo pre mňa veľa znamená, cítim, že ma miluje.	A
23.	Keď mi niekto dá darček, viem, že na mňa myslí.	C
	Keď mi niekto pomôže s mojimi povinnosťami, cítim sa byť milovaný/milovaná.	D
24.	Oceňujem, keď ma niekto trpezlivo počúva a neprerušuje ma.	B
	Oceňujem, keď si na mňa niekto v zvláštne dni spomenie s darčekom.	C
25.	Som rád/rada, keď viem, že mojím milovaným na mne záleží natoľko, že mi pomáhajú s každodennými povinnosťami.	D
	Veľmi rád/rada chodím na dlhšie výlety s niekým, kto je mi blízky.	B
26.	Rád/rada pobožkám ľudí, ktorí sú mi veľmi blízki, a som rád/rada, keď oni pobožkajú mňa.	E
	Keď dostanem bez zvláštneho dôvodu „len tak“ darček, som nadšený/nadšená.	C
27.	Som rád/rada, keď mi niekto povie, že si ma váži.	A
	Mám rád/rada, keď sa na mňa druhý počas rozhovoru pozerá.	B
28.	Darčeky od priateľa alebo blízkeho človeka pre mňa vždy veľa znamenajú.	C
	Keď sa ma priateľ alebo blízky človek dotkne, je mi dobre.	E
29.	Keď niekoho o niečo požiadam a on to s nadšením urobí, cítim, že ma má rád.	D
	Keď mi niekto hovorí, ako veľmi si ma váži, cítim sa milovaný/milovaná.	A
30.	Som rád/rada, keď sa ma každý deň niekto dotýka.	E
	Som rád/rada, keď ma každý deň niekto slovne povzbudí.	A

A: ..... = slová uistenia

D: ..... = skutky služby

B: ..... = pozornosť

E: ..... = fyzický dotyk

C: ..... = prijímanie darov

Príloha: Partnerské zručnosti – akčný plán

<i>Zručnosti, ktoré si potrebujeme vylepšiť:</i>	
<i>Čo preto urobím?</i>	
<i>Akú podporu a pomoc potrebujem?</i>	
<i>Podľa čoho spoznám, že už zručnosti ovládam?</i>	





© PERSONA 2020