



---

## IDZIEMY NA RANDKĘ!

---

**Uwaga! Tym razem trzeba treść randki wydrukować w 2 egzemplarzach i wziąć dla siebie długopisy, gdyż zaczniecie od wypełnienia pewnej ankiety!**

*Praktyczne wskazówki pomocne w rozmowie (przypomnienie):*

- *Wysłuchuj do końca wypowiedzi małżonka, wstrzymaj się z komentarzami i nadmiernym dopytywaniem. Możesz odnieść się do wypowiedzi po jej zakończeniu.*
- *Zamiast mówić „Ty...” raczej mów „Ja...” Stosuj wypowiedzi o sobie: „Było mi przykro, poczułam złość”, zamiast mówić: „Ty zrobiłeś mi przykrość, kiedy zrobiłeś...”. Tak jest znacznie łagodniej. Komunikaty „ty” prowokują do obrony, dyskusji, utrudniają zobaczyć potrzebę, o której słyszysz od drugiej strony.*
- *Spróbuj nazywać i opisywać konkretnie czyjeś zachowania i swój stosunek do nich: np. „nie lubię ..., trudno mi, kiedy się spóźniasz, nie dotrzymujesz umów”. W ten sposób unikniesz w swojej wypowiedzi krytycznych ocen małżonka jako osoby np. jesteś nieodpowiedzialny, spóźnialski, bałaganiara.*
- *Unikaj uogólnień typu „zawsze, nigdy”. Za to mów o konkretnych przykładach, zdarzeniach.*
- *Kiedy zauważysz problem, jakąś trudność, staraj się mówić o tym otwarcie nazywając **swoją** trudność nie obwiniając nikogo i nie przypisując negatywnych intencji. To co Ty zauważasz, nie musi być widoczne dla innych, możecie różnić się sposobem widzenia tego samego. To naturalne. Szukajcie rozwiązań.*

**1.** Pomódlcie się chwilę wspólnie.

**2.** Wypełnijcie samodzielnie poniższe ankiety.

## ŻONO, WYKONAJ SAMODZIELNIE:

Wypełnij następujące zadania, zaznaczając odpowiednie liczby oraz dodając swoje wyjaśnienia.

### **Miłość mojego męża sprawia, że...**

a)...doświadczam poświęcania się dla mnie, dbania o moje dobro.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

rzadko  
czasem  
zawsze

Jeśli widzisz tu jakieś problemy, zaproponuj rozwiązanie:

.....  
.....

b)...mogę się rozwijać i staję się tym wszystkim, do czego powołał mnie Bóg.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

rzadko  
czasem  
zawsze

Jeśli widzisz tu jakieś problemy, zaproponuj rozwiązanie:

.....  
.....

c)...czuję się bezpieczna, otoczona opieką, a moje potrzeby są zaspokajane.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

rzadko  
czasem  
zawsze

Jeśli widzisz tu jakieś problemy, zaproponuj rozwiązanie:

.....  
.....

MEŻU, WYKONAJ SAMODZIELNIE:

Wypełnij następujące zadania, zaznaczając odpowiednie liczby oraz dodając swoje wyjaśnienia.

**Dzięki szacunkowi okazywanemu mi przez żonę...**

a)... ..czuję się poważany i doceniany jako mężczyzna.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

rzadko

czasem

zawsze

Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

.....  
...  
.....  
...

b) ...czuję się wspierany i zachęcany jako mężczyzna.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

rzadko

czasem

zawsze

Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw proponowane przez siebie rozwiązanie:

.....  
...  
.....  
...

c) ...czuję się fizycznie utwierdzony w swoim poczuciu męskości.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

rzadko  
zawsze

czasem

Jeśli w tej dziedzinie widzisz jakieś problemy, przedstaw  
proponowane przez siebie rozwiązanie:

.....  
...  
.....  
...

## **Wykonajcie wspólnie**

- 3.** Zaczynajcie od wspólnego przeczytania Listu do Efezjan 4,29-32.
- 4.** Przedstawcie wykonane przez siebie zadania w taki sposób, aby nie były to pretensje, ale próba omówienia - przy pozytywnym nastawieniu - dziedzin związanych ze sposobami zaspokajania przez was wzajemnych potrzeb.
- 5.** Zdecydujcie wspólnie, które z dziedzin wymagają najpilniejszej uwagi. Potem ustalcie jeden praktyczny krok, który każde z was może wykonać, aby lepiej zaspokoić taką potrzebę.
- 6.** Zwróćcie uwagę na to, abyście byli zgodni co do planowanego kroku i sposobu jego realizacji.
- 7.** Zakończcie rozmowę na ten temat, dziękując Bogu we wspólnej modlitwie za siebie nawzajem.

*Bądźcie gotowi podzielić się wrażeniami i niektórymi wnioskami z Waszej randki na najbliższym spotkaniu małej grupy.*

---