**Pracovný list k 3. téme prípravy na Svetové stretnutie rodín 2018**

**Rásť v manželskej láske – 3. stretnutie**

Rozhovor vo dvojici.

1. Kedy som cítil(a), že si ma skutočne vážiš?
2. Koľko si myslíš, že komunikujeme v našom manželstve za týždeň?
3. Ak sme zistili, že sa málo rozprávame, môžeme sa dohodnúť na komunikačnom večeri s príjemným rozhovorom jedenkrát za týždeň. Naplánujme si deň a hodinu.
4. Rozprávajme jeden druhému nejakú ťažkosť podľa schémy:

**1. Kde a čo sa stalo?**

**2. Čo si o tom myslím?**

**3. Ako som sa vtedy cítil?**

**4. Čo by som chcel?**

**5. Čo pre to urobím?**

Nechajme partnera rozprávať. Správne počúvajme. Navracajme porozumenie (spätná väzba - povedzme vlastnými slovami, čo sme počuli). Po dokončení hovorme naše stanovisko k danému problému. Postupujme podľa vyššie uvedenej schémy.

1. Čím by som mohol(a) obohatiť našu spoločnú komunikáciu? Čo práve čítam? Čím práve teraz intenzívne žijem? Akú zaujímavú ( vtipnú ) príhodu som počul(a).