

ATTIECĪBU CHECK-IN

Aktīvas klausīšanās prasmes:

1. Velti nedalītu uzmanību
2. Veido acu kontaktu
3. Izmanto atgriezenisko klausīšanos:
Es dzirdu, ka Tu saki...
Izklausās, ka Tu jūties...
Tu man stāsti, ka...
4. Jautā jautājumus
5. Ļauj otram pabeigt sakāmo, pirms sāk runāt.

Jautājumi, kurus uzdot:

1. Šajā nedēļā esmu pateicīgs/a, ka Tu...
2. Kura konkrēta lieta, ko izdarīju aizvadītajā nedēļā ļāva Tev sajusties mīlētam/ai, novērtētam/ai vai respektētam/ai? Ja tu tā nejuties, paskaidro kādēļ.
3. Vai ir kas tāds, kas Tev šobrīd ir vajadzīgs, ko es varētu uzlabot?
4. Vai es esmu izdarījis/usi ko tādu, kas Tevi sāpinājis?
5. Ko Tu domā par mūsu seksuālo dzīvi?
6. Vai ir kas tāds, kas Tevi satrauc šajā nedēļā?
7. Kā Tu vērtē mūsu komunikāciju?
8. Vai Tu jūties sadzirdēts/a un saredzēts/a no manas puses?
9. Vai ir vēl kas tāds, ar ko Tu vēlies padalīties?