

# TURINYS

BENDRAVIMAS - LYG ŽUVIAI VANDUO ... 9

## I DALIS

### BENDRAVIMO ABĖCĖLĖ ... 13

1 skyrius. ŠIEK TIEK ISTORIJOS ... 15

2 skyrius. PASAŲMONINIAI JAUSMAI ... 19

*Žmogaus ryšys su žmogumi remiasi empatija ... 22*

*Limbinės sistemos paslaptys ... 24*

*Ko reikia, kad išgyventume ... 25*

*Statusas grupėje ... 28*

*Sugebėjimas jaustis savo gyvenimo autoriumi ... 29*

*Ryšys su kitais ... 31*

*Teisingumo jausmas ... 33*

3 skyrius. KAIP VYKSTA BENDRAVIMO PROCESAS ... 34

*Situacija. Dviejų jaunu žmonių pokalbis ... 35*

*Intencija ... 35*

*Žinia ... 39*

*Žinios perdavimas ir priėmimas ... 42*

*Verbalinis žinios perdavimo būdas ... 43*

*Neverbaliniai žinios perdavimo būdai ... 45*

*Mano erdvė ... 46*

*Akių kontaktas ... 48*

*Kai signalai nesutampa ... 49*

*Interpretacija, arba intencijos atkūrimas ... 50*

*Kas trukdo išgirsti informaciją ... 51*

*Priežastinio ryšio svarba ... 53*

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA 56

**II DALIS****BENDRAUJAME SU VAIKAIS ... 61**

## 1 skyrius. ASMENYBĖS PAMATAI PADEDAMI KŪDIKYSTĖJE ... 63

*Bendravimas būtinas kaip maistas ... 64**Saugumą kūdikiui suteikia MAMA ... 66*

## 2 skyrius. SAUGUS IR NESAUGUS PRISIRIŠIMAS ... 71

*Kaip vaikas tyrinėja pasaulį ... 74*

## 3 skyrius. NE MAMOS DALIS, O ATSKIRAS ŽMOGUS ... 77

*Atskirumas irambivalencija ... 77**Ribų nustatymas ... 81*

## 4 skyrius. BŪTI KARTU SU VAIKU ... 84

*Kai tėvai persistengia ... 86**Žaislai ir žaidimai ... 88*

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 91

**III DALIS****PAAUGLIAI ... 105**

## 1 skyrius. UŽSITĖSUSI PAAUGLYSTĖ ... 107

*Kada paauglystė prasideda ir kada baigiasi ... 109*

## 2 skyrius. KAIP BENDRAUJA PAAUGLIAI ... 113

*Paauglių žargonas ... 113**Ar su jais įmanoma nekonfliktuoti? ... 115**Asmenybė skiriasi nuo suaugusiųjų ... 117*

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 119

## **IV DALIS**

### **JAUNI SUAUGĘ ŽMONĖS ... 137**

1 skyrius. SAVOJO KELIO PAIEŠKOS ... 139

*Tikslas - įprasminti save ... 139*

*Nesituokta, bet gyvena kartu ... 142*

*Kritikuoja viską ... 145*

2 skyrius. PASIKALBĖKIME APIE MEILĘ ... 146

*Įsimylėjimas - žavus ir pavojingas ... 146*

*Kaip atpažinti tikrąją meilę ... 149*

3 skyrius. PIRMIEJI METAI SANTUOKOJE ... 153

*Bendrą kalbą rasti visada įmanoma ... 153*

*Idealią porų nebūna ... 154*

*Kokius santykius galime vadinti gerais ... 155*

*Niekas mums nieko neprivalo ... 157*

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 158

## **V DALIS**

### **KONFLIKTAI IR JŲ SPRENDIMO BŪDAI ... 173**

1 skyrius. KOKIŲ BŪNA KONFLIKTŲ ... 175

*Vidiniai konfliktai ... 175*

*Būti savimi ar kito lūkesčių vykdytoju? ... 177*

*Dėl ko kyla išorinių konfliktų ... 179*

2 skyrius. KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDAI ... 182

*Pirmiausia - nuleiskime garą ... 182*

*Kai jau galime kalbėtis ... 185*

*Kompromisų paieškos ... 186*

*Nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai ... 187*

*Kaip ištaisyti bendravimo klaidas ... 188*

*Kai nuomonės nesutampa ... 189*

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 191

**VI DALIS****BENDRAVIMAS DARBE ... 201**

- Darbovietė - lyg antra šeima ... 203*
- Kavos pertraukėlės - garui nuleisti ... 204*
- Geras vadovas ... 208*
- Per degimo sindromas ... 210*
- Ką reiškia būti lyderiu ... 211*
- Ar bendravimas per nuotolį  
gali pakeisti tikrą bendravimą? ... 214*
- Pokyčiai, kurie gąsdina ... 215*
- Darbuotojo ribos ... 217*
- Šeimyninė ranga ... 218*

**VII DALIS****BRANDA IR GYVENIMO SAULĖLYDIS ... 221****1 skyrius. SUAUGĘVAIKAI IR JŲ TĖVAI ... 223**

- Suaugo, kai tapo atsakingi ... 224*
- Jeį suaugusiems vaikams iškyla problemų, ... 225*
- Nesikiškite į vaikų gyvenimą ... 227*
- Seneliai ir anūakai ... 229*

**2 skyrius. SENATVĖ IR VIENATVĖ ... 230**

- Mes gimstame ir mirštame vieni. . . . . 231*

**3 skyrius. VISIEMS TEKS IŠEITI ... 234**

- Kai nebeturi vakar dienos ... 234*
- Kaip praskaidrinti vienatvę ... 235*
- Bendravimas paskutiniame gyvenimo etape ... 236*
- Pasaka, kurioje mirties nėra ... 237*