СЛУЖІННЯ СВОЄМУ ЧОЛОВІКУ

Питання для обговорення в малих групах

*Зверніть увагу*, що на ці питання слід відповідати максимально чесно. Ваші відповіді ніхто не переглядатиме і не збиратиме. Ці запитання наводяться виключно для вашої користі. Ця анкета знадобиться вам під час виконання домашнього завдання.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Не дуже Дуже |
| 1. Оцініть за шкалою від одного до десяти, наскільки ви задоволені поточним станом свого шлюбу. Обведіть свою відповідь. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2. Скільки разів на тиждень ви кажете своєму чоловікові, що любите його? | Менше 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Більше |
| 3. Скільки разів кожного дня ви докладаєте додаткових зусиль, щоб зробити щось приємне лише для нього? | Менше 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Більше |
| 4. Скільки разів кожного дня ви говорите йому компліменти? | Менше 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Більше |

5. Складіть перелік із десяти пунктів, у якому будуть наведені риси, що вам подобаються у вашому чоловікові, але про які ви рідко йому кажете або не кажете ніколи.

6. Що вам здається найскладнішим, коли ви намагаєтеся сказати своєму чоловікові про те, що вам у ньому подобається?

7. Як ви можете це подолати?

8. Як дізнатись, коли вашому чоловікові потрібен комплімент або коли йому хочеться його почути?

|  |  |
| --- | --- |
|  | Не дуже Дуже |
| 9. Наскільки сильно ви бажаєте, щоб ваш чоловік допомагав вам зростати? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10. Як ви вважаєте, наскільки добре ваш чоловік розуміє, що ви бажаєте його допомоги у вашому зростанні? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  |
| 11. У минулому як часто ви дякували йому за те, що він допомагав вам зростати? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  |
| 12. Чи важко вам прихильно приймати його спроби допомогти вам зростати? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  |
| 13. Чи висловлюєте ви своєму чоловікові думки стосовно його покращення здебільшого у позитивній манері? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 14. Як ви думаєте, наскільки важливим для вашого чоловіка є те, що ви показуєте йому, у чому і як він може удосконалитися? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 15. Як ви гадаєте, наскільки важливим для ваших стосунків є те, що ви допомагаєте йому удосконалюватися? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 16. Чи є якась користь у тому, щоб спосіб, у який ви будете намагатися йому допомогти, був ретельно обдуманим і позитивним, а не негативним? | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Якщо у вас є запитання чи думки стосовно якихось тем, приготуйтесь їх висловити через декілька хвилин, коли вам буде надана така можливість.