Pange sulgudest sõnad õigesse vormi. Näidis on tähistatud 0-ga

Õnneliku suhte koostisosad

Ameerikas tehtud uurimuses, kus küsitleti 35 000 end õnnelikuks **(0.pidama)** paari, leiti kuus olulist komponenti, millel püsib õnnelik suhe.

0. *pidavat*

1. Kohustuste võtmine. On tähtis, et mõlemad võtaksid **(1. seisukoht)**: nüüd oleme paar, oleme koos headel ja **(2.halb)** päevadel. Mul on pere ja lapsed, niisiis – millised valikud tulevad mu perele ja paarisuhtele **(3.kasu)**? Olles pereinimene, pole mõistlik valida töökohta, kus on vaja olla nädalaid **(4. kodu)** eemal, või hobi, mis röövib kogu vaba aja.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. Ühine aeg ja ühised tegevused. Ühes uurimuses **(5.küsima)** 1500 lapselt, missugune on õnnelik pere. Laste vastus oli, et õnnelik pere **(6.tegema)** kõike koos. Ühiselt tehakse kodutöid, käiakse matkamas, vaipu kloppimas, **(7. marjad)** korjamas jne. Praegu on peredel vähe **(8.koostegemine)**, eriti kui lapsed kasvavad.

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

3. Lugupidamine partneri vastu. Tähtis on, et abikaasad teineteisele tunnustust **(9.avaldama)**. Kogeda teise tunnustust on inimese üks **(10. põhivajadus)**. Küsige, mida on teie kaasal tarvis selleks, et ta tunneks end **(11.armastatu)**. Kas ta vajab tähelepanu, ilusaid sõnu või füüsilist hellust ja hoolitsust?

9. _____
10. _____
11. _____

4. Rääkimine ja kuulamine. Kui me tutvume, on meil teineteisega palju **(12. rääkima)**. On vaja hoolt kanda, et harjumus rääkida juurduks ja säiliks. Tõsi, **(13. sõnad)** võime teineteist ka haavata, niisiis peame otsustama, et me hoidume solvavatest ja inetutest sõnadest. Neid ei saa tagasi **(14. võtma)**, öeldes lihtsalt, et ma ei mõelnud **(15. see)** tõsiselt. Kuulata on raskemgi kui rääkida. Keskmine inimene kuulab teist 17 sekundit, kusjuures osa sellest kulub **(16. vastus)** mõtlemisele. Kuulata tuleb südame, silmade, kõrvade ja mõttega.

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

5. Oskus konstruktiivselt käsitleda erimeelsusi ja lahkarvamusi. Oma lapsepõlvekodus oleme tihtipeale **(17. kogema)** purustavat tülitsemist. Või seda, et probleeme ei lahendata: kui ema hakkab probleemist rääkima, paneb isa mütsi pähe ja ütleb, et tema ei viitsi vaielda. Paraku tuleb igas peres ette **(18. erimeelsus)**. On vaja õppida, kuidas pahandusi ja riide konstruktiivselt käsitleda. Kui kodust pole võtta head mudelit, kuidas **(19. probleemid)** toime tulla, võib vaja minna paariterapeudi abi.

17. _____
18. _____
19. _____

6. Andekspalumise oskus. Inimsuhetes ei saa nii, et me mingil moel kunagi kedagi ei haava. Andekspalumine ja -saamine on see võluvits, mis kaotab tõkked **(20.asjaosalised)** vahelt. Andekspalumine ei saa olla vaid formaalne – tuleb olla valmis ka kuulama **(21. haavuma)** kaasa tundeid ja püüda neid mõista. Andeks paluda ja anda saame alles siis, kui probleem on läbi arutatud ja lahendatud. Oskus teha seda avatud **(22. süda)** on hea kooselu üks **(23.alus)**.

20. _____
21. _____
22. _____
23. _____

allikas: http://kurtnatugi.wordpress.com/2010/10/22/hea-suhte-retsept/

LIVEWORKSHEETS