

ФГБОУ ВО “Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко”

Федеральное агентство по делам молодёжи



КИИ КЛИМАТ СЕМЬИ

ИНТЕРАКТИВНАЯ ЛЕКЦИЯ

Подготовил:

психолог УВ и СР

Галина Леонидовна Базелева

г. Глазов,
2019 г.

ПРИТЧА «СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ»



Рядом два дома, в одном доме круглые сутки крики, оры, скандалы, а в другом тишина. Вот в очередной раз муж с женой ссорятся, а она ему и говорит: "Ты когда-нибудь слышал, ругань и скандалы из соседнего дома, нет. Сходи и узнай, как они так живут?"

Спрятался муж около окошка соседнего дома и наблюдает. В соседнем доме каждый занимается своим делом, жена на кухне, муж за столом, что-то пишет. Зазвонил телефон, муж выскакивает в прихожую и пробегая цепляет вазу, та падает и разбивается, мужчина опускается на колени и быстро собирает осколки. В комнату из кухни вбегают жена, опускается на колени и начинает помогать собирать осколки.

Муж говорит жене, извини дорогая я спешил к телефону, зацепил вазу и разбил ее. Нет дорогой это я виновата, это я ее поставила так, что ты ее зацепил. Они поцеловались, дособирали осколки, и каждый продолжил заниматься своим делом.

Вернулся муж домой, жена у него интересуется, ну, что узнал секрет того тихого дома? "Да узнал, у них в семье оба виноваты, а у нас оба всегда правы."



ЛЮБОВЬ БЫВАЕТ ВЕЧНОЙ

КАК МЕНЯТЬ
ОТНОШЕНИЯ,
ОСТАВАЯСЬ В
НИХ?



СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ

- Оба партнера работают (удаленно или в офисе) и, как правило, очень напряженно.
- Взаимоотношения напряжены из-за финансовых проблем.
- Люди чувствуют, что плохо справляются с ролью супругов и родителей.
- Воспитание детей — круглосуточная обязанность, несмотря на отсутствие подготовки. В результате люди чувствуют себя виноватыми в том, что не очень хорошо справляются с родительством и не всегда наслаждаются им. Они чувствуют себя неполноценными, поскольку им кажется, что окружающим все дается без труда, и это их удручает.
- Люди не знают, как перестать постоянно ссориться и спорить с партнером.
- У партнеров совсем нет времени на развлечения.
- Люди остаются наедине нечасто, да и страстным их «интимное единение» не назовешь.
- Один из супругов завел роман, и это разрушает брак.

СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ



**ПОРОЙ НАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО НА СЕМЕЙНОМ
ЖИЗНИ ПОРА СТАВИТЬ КРЕСТ.**



5 ПРИНЦИПОВ УЛУЧШЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

1. НАД ОТНОШЕНИЯМИ НАДО РАБОТАТЬ.

2. НУЖНО ПРОДЕЛАТЬ ОПРЕДЕЛЕННУЮ РАБОТУ.

3. ЗАНИМАТЬСЯ РАЗВИТИЕМ ОТНОШЕНИЙ РАДИ СЕБЯ.

4. МЕЖДУ ИЗУЧЕНИЕМ ЛЮБЫХ ПРИНЦИПОВ И ЖИЗНЬЮ В СООТВЕТСТВИИ С НИМИ ЛЕЖИТ ДОЛГИЙ ПУТЬ.

5. ПРИМЕНЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ



4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ШАГ 1: ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИОРИТЕТЫ

ПРИОРИТЕТЫ

1. Супруг и дети
2. Родители и родные
3. Другие родственники и друзья

**НИКТО НЕ
ДОЛЖЕН
БЫТЬ ДЛЯ
ВАС ВАЖНЕЕ
МУЖА ИЛИ
ЖЕНЫ.
НИКТО!**



4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ШАГ 2: НИКОГДА НЕ ОТЗЫВАЙТЕСЬ ПЛОХО О



**СПЛЕТНИЧАТЬ О ПАРТНЕРЕ ЗА ЕГО
СПИНОЙ — ЗНАЧИТ РАЗРУШАТЬ
ОТНОШЕНИЯ СВОИМИ РУКАМИ**



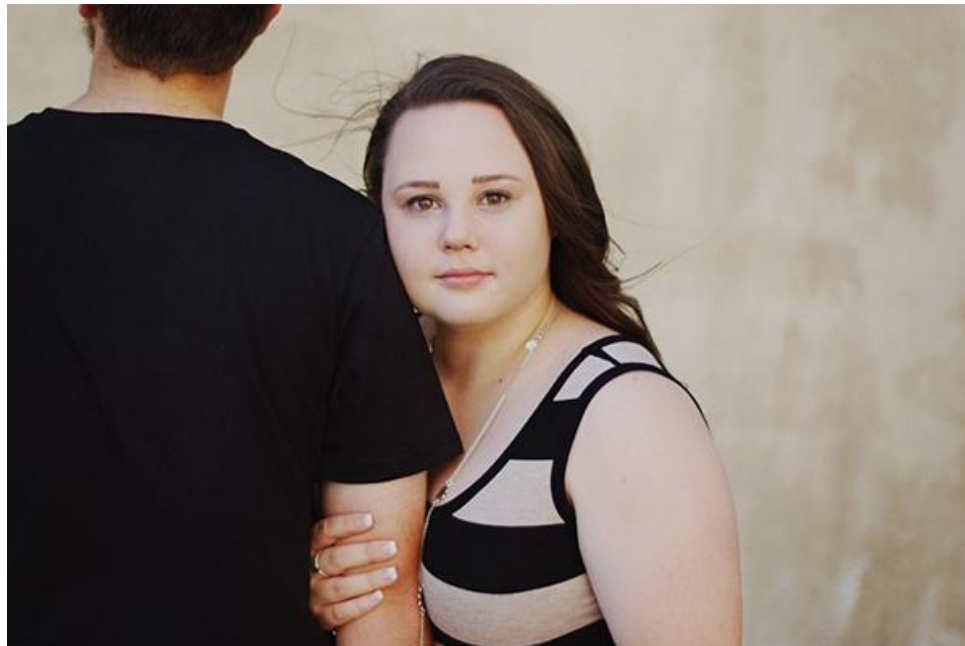
4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ШАГ 2: НИКОГДА НЕ ОТЗЫВАЙТЕСЬ ПЛОХО О ПАРТНЕРЕ

- Прямо скажите партнеру, что думаете и чувствуете.
- Попробуйте перенести фокус туда, где застряли вы.

4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ШАГ 3: НИКОГДА НЕ ПОДДАКИВАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ,
КОТОРЫЙ ПЛОХО ОТЗЫВАЕТСЯ О ВАШЕМ ПАРТНЕРЕ



**БЫТЬ ПАРТНЕРУ ОПОРОЙ И ЗАЩИТОЙ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ЕГО НЕТ РЯДОМ**



4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ШАГ 4: НЕ МОЛЧИТЕ, КОГДА В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ
ПЛОХО ГОВОРЯТ О ВАШЕМ ПАРТНЕРЕ



4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ

ШАГ 4: НЕ МОЛЧИТЕ, КОГДА В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ ПЛОХО ГОВОРЯТ О ВАШЕМ ПАРТНЕРЕ

Предположим, чья-то жена опаздывает на компанейский поход в кино, и друзья начинают отпускать шуточки по поводу того, что она не слишком пунктуальна. Вместо того, чтобы согласиться с ними, ее партнер можете сказать примерно следующее.

«Знаете, что я больше всего люблю в моей жене? Она всегда так увлечена происходящим, с таким энтузиазмом поглощает и впитывает всю радость жизни. Моя жена живет в полную силу. Она с восторгом воспринимает жизнь и признательна судьбе за каждый опыт, поэтому не заикливается на всяких планах, графиках, расписаниях и прочей белиберде. Каждый день она учит меня, что надо жить в настоящем, а не давать жизни проходить мимо, пока ты сосредоточен на ерунде и не замечаешь прелести происходящего. По правде говоря, я предпочел бы наблюдать за тем, как моя жена все это делает, чем смотреть фильм, на который мы сейчас собираемся».

Возможно, понадобится повторить что-то подобное не один раз, но очень скоро друзья поймут, что не стоит критиковать вашего партнера при вас.



**4 ШАГА К СТАБИЛЬНЫМ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ:**

ШАГ 1: ЧЕТКО ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ

**ШАГ 2: НИКОГДА НЕ ОТЗЫВАТЬСЯ ПЛОХО О СВОЁМ
ПАРТНЕРЕ**

**ШАГ 3: НИКОГДА НЕ ПОДДАКИВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ,
КОТОРЫЙ ПЛОХО ОТЗЫВАЕТСЯ О ВАШЕМ
ПАРТНЕРЕ**

**ШАГ 4: НЕ МОЛЧАТЬ, КОГДА В ВАШЕМ
ПРИСУТСТВИИ ПЛОХО ГОВОРЯТ О ВАШЕ
ПАРТНЕРЕ**



**ХОТИТЕ ПРОВЕРИТЬ, НАСКОЛЬКО КРЕПКИ И
ГАРМОНИЧНЫ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?
40 ПРИЗНАКОВ
ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ**



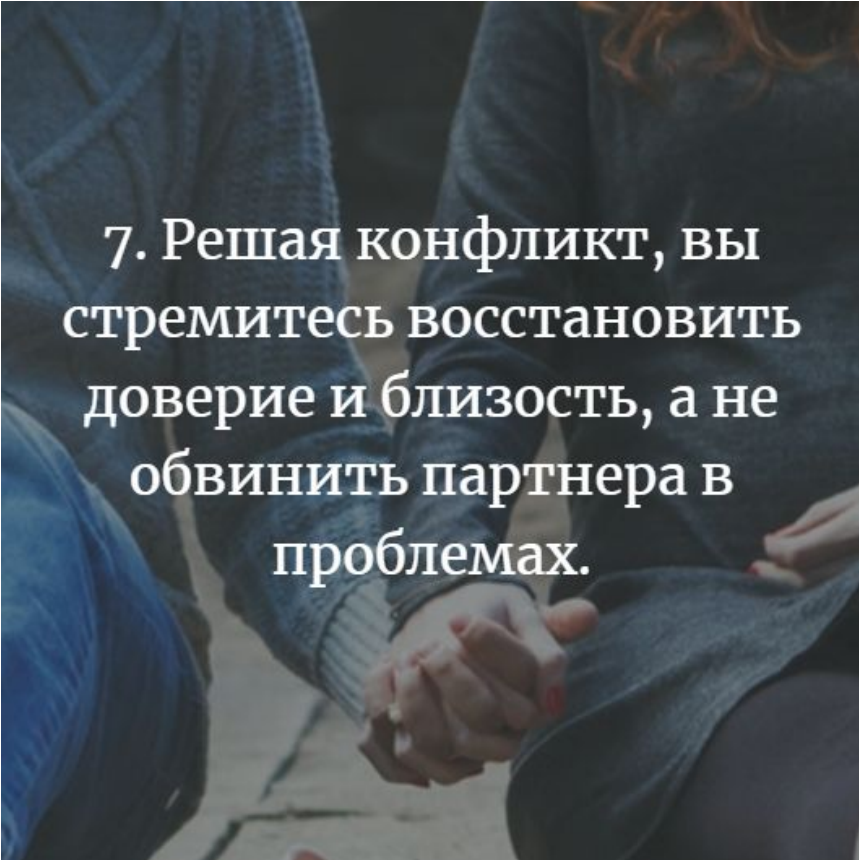
40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



- 1.** Вы обращаетесь друг к другу за поддержкой и утешением, когда расстроены, встревожены или напуганы.
- 2.** В разлуке вы скучаете друг по другу.



40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



7. Решая конфликт, вы стремитесь восстановить доверие и близость, а не обвинить партнера в проблемах.


4. Вы точно знаете, что партнер подставит плечо в сложной или стрессовой ситуации.

5. Вы не сомневаетесь в прочности и безопасности отношений.

6. Мысли о партнере помогают вам чувствовать себя более уверенно в бурном океане жизни.



40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



11. Даже во время серьезного спора вы знаете, что важны для него (нее), и не сомневаетесь, что найдете способ прийти к взаимопониманию.

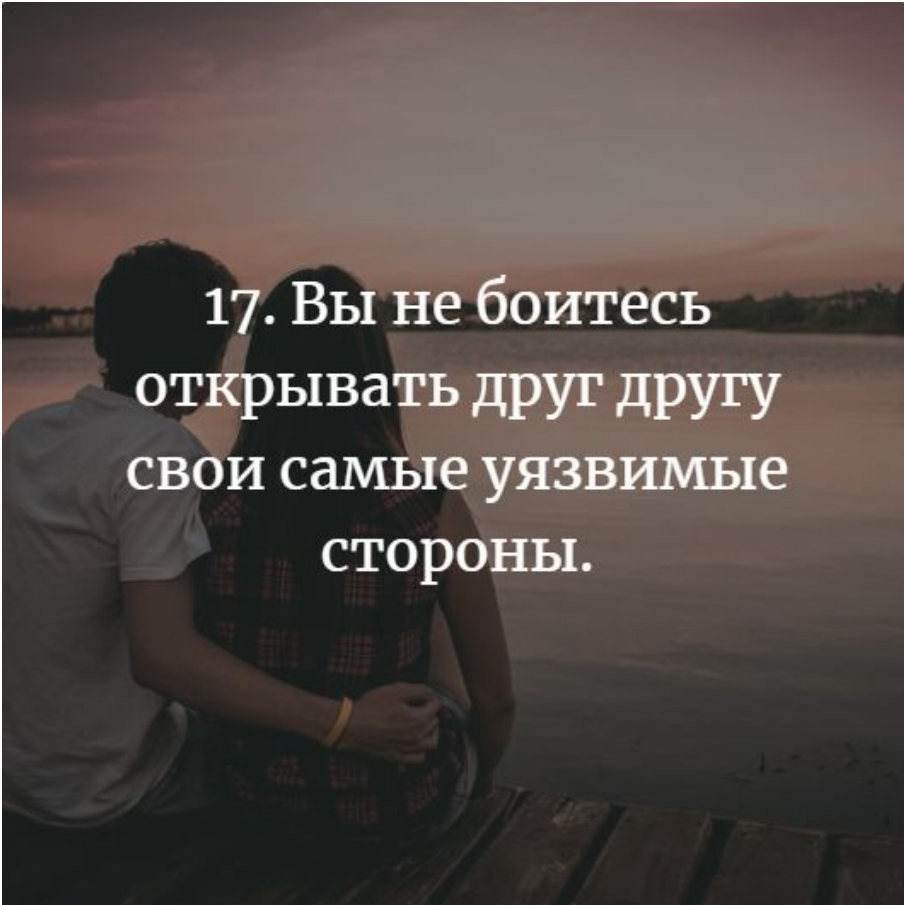
8. Вам не свойственна враждебная критика. Вы стараетесь понять причины поведения партнера, а его слабости и недостатки не вызывают у вас приступов раздражения.

9. Вы не замыкаетесь в себе и не пытаетесь отстраниться от партнера, если назревает некомфортный для вас разговор.

10. Во время ссоры вы не воспринимаете партнера как врага и не чувствуете потребности защищаться.



40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



17. Вы не боитесь открывать друг другу свои самые уязвимые стороны.

12. Вы всегда стараетесь понять позицию партнера и найти решение, которое удовлетворило бы обе стороны.

13. Поведение партнера не снижает вашу самооценку. Вы чувствуете себя интересным, привлекательным человеком, способным справиться практически с любой проблемой.

14. Вы не отпускаете шуточки и колкости, ущемляющие достоинство вашего партнера.

15. Вас не посещают мысли, что вы не соответствуете требованиям и ожиданиям партнера.

16. Вы не переживаете, что партнер вас покинет.

40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ


18. Вы рассказываете о своих настоящих эмоциях, не опасаясь, что ваши слова встретят агрессией или холодной стеной молчания.

19. Вы не можете упрекнуть партнера в отсутствии внимательности и отзывчивости. Он чувствует, когда вы в нем нуждаетесь. Ему небезразличны ваши обиды, страхи и радости.

20. Вы искренне интересуетесь переживаниями партнера и не обесцениваете его эмоции (не отшучиваетесь, не предлагаете сразу готовых решений и не воспринимаете проблему как ничтожную). Он может рассчитывать на ваше понимание в любой ситуации.

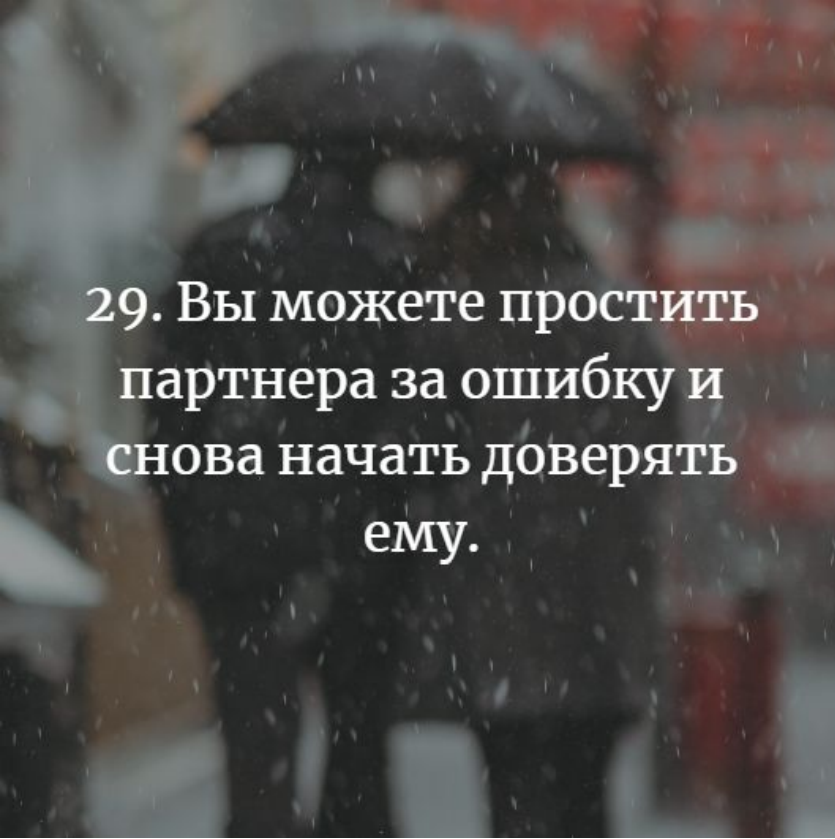
21. Вы всегда можете получить от любимого(-ой) подтверждение своей значимости в его (ее) жизни.

22. Вы можете признаться друг другу практически во всем.



23. Вы не пытаетесь казаться не тем, кто вы есть на самом деле.

40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



29. Вы можете простить партнера за ошибку и снова начать доверять ему.

24. Вы чувствуете себя на первом месте в иерархии его (ее) приоритетов.

25. Вам не одиноко в этих отношениях. Вами не пренебрегают.

26. Вы обсуждаете с партнером свои глубинные страхи и потребности, не боясь, что лишитесь привлекательности в его глазах.

27. Для вас важно, чтобы ваш партнер был счастлив, и вы уверены, что он того же желает вам.

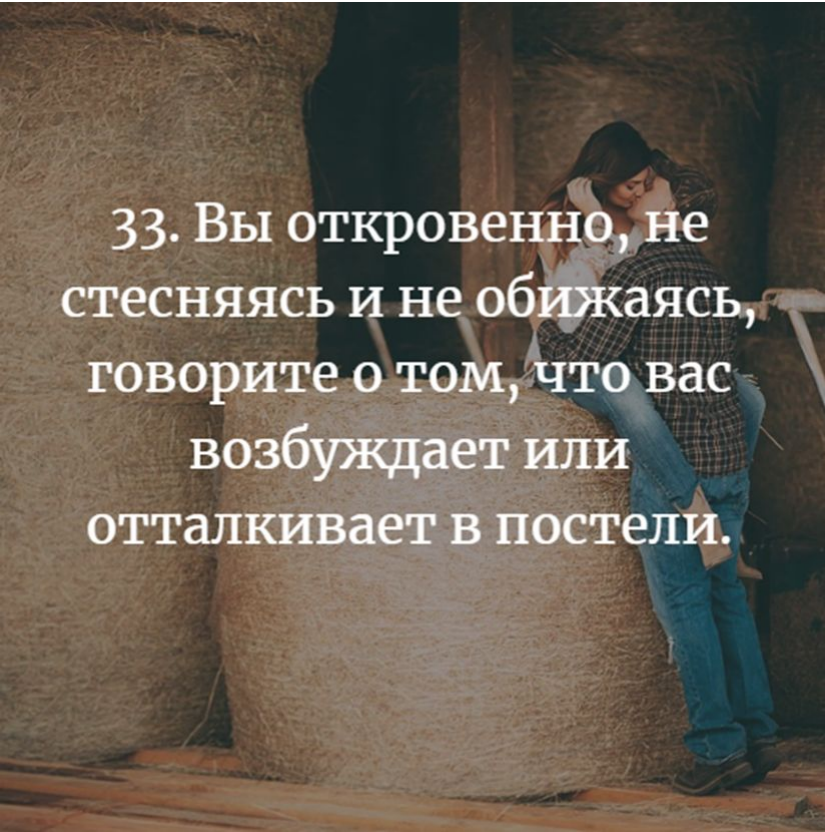
28. Вы уважаете мечты друг друга и помогаете их осуществить.

40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

30. Если вы сами совершили ошибку, то способны осознать, что именно в вашем поведении обидело партнера, пропустить через себя боль любимого человека и искренне попросить прощения.

31. Для вас не редкость ласковые прикосновения, объятия, разговоры по душам, комплименты и другие мелкие проявления заботы и внимания.

32. Вы воспринимаете «занятия любовью» как один из способов получить удовольствие и укрепить близость, а не как самоцель или утешение.



33. Вы откровенно, не стесняясь и не обижаясь, говорите о том, что вас возбуждает или отталкивает в постели.

40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

36. Вы находите время, чтобы просто побыть вдвоем или вместе заняться каким-нибудь интересным делом.

34. Хорошие отношения для вас и вашего партнера не менее важны, чем карьера.

35. Вы бы предпочли потратить вечер на романтический ужин со своей «половинкой», а не на компьютерную игру или просмотр телевизионных передач.

40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

37. Вы уважаете личное пространство друг друга.

38. Если вы оба работаете, то домашние обязанности честно распределяются пополам. У каждого есть свободное время, которое можно потратить на отдых или хобби.

39. Вы не считаете, что вам известно о вашем партнере абсолютно все. Иногда вы смотрите на него другими глазами, замечаете что-то новое и в очередной раз влюбляетесь в этого привлекательного незнакомца.

40. Вы точно знаете, что и вы, и ваш партнер, и ваши отношения способны развиваться и меняться к лучшему, несмотря ни на какие трудности.



40 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Результаты:

Если каждое из этих утверждений точно характеризует вас и вашего партнера — поздравляем, ваша любовь по-настоящему прочна и способна выдержать любые испытания. В противном случае вам еще есть над чем работать.

Не забывайте: вы всегда можете изменить ситуацию к лучшему!





**ДОПОЛНИТЕ,
ПОЖАЛУЙСТА:**

- 1. Меня удивило...**
- 2. Мне захотелось...**
- 3. Было трудно...**

The image features a white background with vibrant, abstract watercolor splashes in shades of pink, yellow, green, and orange at the top and bottom edges. The splashes are composed of various brushstrokes and dots, creating a dynamic and artistic border. In the center of the white space, the text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!" is written in a bold, black, sans-serif font, arranged in two lines.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

ФГБОУ ВО “Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко”

Федеральное агентство по делам молодёжи



КИИ КЛИМАТ СЕМЬИ

ИНТЕРАКТИВНАЯ ЛЕКЦИЯ

Подготовил:

психолог УВ и СР

Галина Леонидовна Базелева

г. Глазов,
2019 г.