



Любовь по правилам и без : как сохранить близость



Полестерова Анна Сергеевна
Психолог I категории МСППН

Что такое любовь в вашем понимании?



Этапы отношений

- Отношения между мужчиной и женщиной всегда проходят определенные стадии, начиная с самой яркой стадии влюбленности, далее идя через болезненные кризисы, и, в конечном итоге приходя к долгожданной любви.

Этапы отношений

- Однако далеко не все пары приходят к настоящей любви, расставаясь в самые тяжелые, кризисные моменты отношений, думая, что любовь уже закончилась. А на самом деле она даже не начиналась. Ведь до нее еще нужно отношениям дорасти!

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ ОТНОШЕНИЙ*

* В данном случае рассматриваются любовные отношения мужчины и женщины





Этапы отношений

*1. Этап –
Влюбленность
или конфетно-
букетный
период*



Этапы отношений

*2. Этап –
Привыкания или
перенасыщения*



Этапы отношений

3. Поиск недостатков



Этапы отношений

4. Ссоры

Ссора или конфликт это
необходимая часть пути, когда
мы нарушаем равновесие,
чтобы найти его на другом
уровне.



Искусство конструктивных конфликтов

- 1. Переходите от обвинений к Я –сообщениям
- 2. Сохраняйте взаимное уважение и не переходите на личности, говорите только о поведении
- 3. Сосредоточьтесь на решении проблемы и не уходите от темы
- 4. «Не бейте ниже пояса» (эмоционально слабые места партнера)
- 5. Выбирайте время для ссор
- 6. Ссорьтесь наедине



Ну что, биться будем
или рожи строить?

Искусство конструктивных конфликтов

- 1. Ссорьтесь чаще
- 2. Одна причина - одна ссора
- 3. Не проводить аналогии
- 4. Запретные фразы – «Ты всегда» и «Ты никогда», это выход за пределы локального конфликта.
- 5. Доводите дело до конца



4 «Гвоздя на дороге которые способны проколоть шину отношений»

- 1. Критика
- 2. Унижение
- 3. Самоуничижение
- 4. Игнорирование





Этапы отношений

*5. Этап -
уважения*



Этапы отношений

6. Этап - Дружбы



Этапы отношений

7. Этап – Любовь

Чтобы познать настоящую любовь, важно познать друг друга, подружиться, а потом уже полюбить.

Что можно сделать, чтобы сохранить любовь в отношениях

- 1. Осознавать и пытаться прямо выражать свои желания.
- 2. Говорить сразу, если что-то не нравится в форме просьб и Я-высказываний, а не в форме обвинений и претензий и критики.
- 3. Избегать попытки изменить партнера и подогнать под ожидаемый и идеализированный образ

Что можно сделать, чтобы сохранить любовь в отношениях

- 4. Учитывать взгляд и чувства партнера
- 5. Уважать личное пространство партнера
- 6. Благодарите друг друга
- 7. Признавайте вину и просите прощения
- 8. Чаще вспоминайте о том, как отношения начинались
- 9. Проводите вместе досуг
- 10. Не переставайте интересоваться и узнавать друг друга
- 10. Будьте честными и берегите доверие

Три важных компонента отношений в паре: интимность, страсть и ответственность

- Интимность – это эмоциональная близость, допуск другого до своих сокровенных мыслей, мечтаний и чувств.
- Страсть – это физическое влечение друг к другу, сексуальность в отношениях
- Ответственность – это осознание обязательств одного партнера перед другим и готовность эти обязательства выполнять.

5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

- 1. Подарки
- 2. Время
- 3. Прикосновения
- 4. Помощь
- 5. Слова поощрения



Наказание ЛЮБОВЬЮ

В южно-африканском племени «Бабемба» традиционно используют немного другой способ. Когда кто-то ведет себя безответственно или несправедливо, все племя от мала до велика бросает свои дела и окружает провинившегося. И тогда каждый член племени по-очереди говорит о хороших вещах, которые сделал человек в центре круга за свою жизнь, во всех красках и деталях.

Так может продолжаться несколько дней. По окончании круг размыкается, и племя принимает назад в свои объятия обновленного человека.



Любите и будьте любимы

