



ТЫНЬ

ЯНЬ

СБОРНИК
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ И ИГР ДЛЯ ПАР

Создатель и идейный вдохновитель - Анна Якушенко @yakuana

Анна Якушенко

Клинический психолог, сотрудник психиатрической больницы, автор психообразовательного блога в Инстаграм @yakuana

Соавторы:

Забавнова Анна

Психолог, content-creator, дизайнер, тренер, редактор

Денисова Ольга

Психолог, редактор сборника

Якушенко Анна @yakuana

Сборник психологических упражнений и игр для пар / Якушенко Анна @yakuana,
2020. - 278 с. [а]

Охраняется Законом РФ об авторском праве.

© Якушенко Анна @yakuana



Содержание

Предисловие от автора.....	4
Инструкция по применению	7
ГЛАВА I	12
1. Упражнение: Я люблю так.....	12
2. Упражнение: Закончи предложение.	17
3. Упражнение: Личные качества.	21
4. Упражнение: Ожидания.....	25
5. Упражнение: Общие интересы.....	33
6. Упражнение: Интервью.	39
7. Упражнение: Я расскажу тебе.	41
8. Упражнение: Волшебная таблетка.....	49
9. Упражнение: Если бы.	53
10. Упражнение: Если я... - то ты.....	61
11. Упражнение: Инструкция по применению.....	63
12. Упражнение: Маска - я тебя знаю.	67
13. Упражнение: Обо всем (для тех, кто собирается вступить в брак \жить вместе).....	75
ГЛАВА II	110
14. Упражнение: Сказка на двоих.....	110
15. Упражнение: Сказать «нет».	113

16. Упражнение: “Принцип бутерброда”	117
17. Упражнение: Слушай меня	121
18. Упражнение: Техника “Я-сообщение”	125
19. Упражнение: Роли	129
20. Упражнение: Решение бытовых вопросов	131
21. Упражнение: Техника СТОП	139
22. Упражнение: Я тебя чувствую	146
24. Упражнение: Слепой-поводырь	147
25. Упражнение: Фотоснимок	149
26. Упражнение: Игра на музыкальном инструменте	150
27. Упражнение: Диалог ладоней	152
28. Упражнение: Наш мир	154
29. Упражнение: Лабиринт	156
30. Упражнение: Сиамские близнецы	159
31. Упражнение: Райский остров	160
32. Упражнение: Диалог на бумаге	163
33. Упражнение: Разговор на несуществующем языке	165
34. Упражнение: Выше-ниже	166
35. Упражнение: Осознанное объятья	167
36. Упражнение: Семейный совет	168
37. Упражнение: Попугай	169
40. Упражнение: Я - робот	172
41. Упражнение: Вместо меня	173
42. Упражнение: Кроссворд	174
43. Упражнение: Шарады	179

ГЛАВА III	180
44. Упражнение: Установки.....	181
45. Упражнение: Потребности.....	193
46. Упражнение: Вопросы.....	201
47. Упражнение: Наши традиции.	204
48. Упражнение: “Разговор начистоту”	210
49. Упражнение: Наши отношения.....	212
50. Упражнение: История отношений.....	216
51. Упражнение: Список желаний.	218
52. Упражнение: Вопросы.....	220
53. Упражнение: Первое свидание.....	237
54. Упражнение: Свидание-сюрприз.....	238
55. Упражнение: Какой ты.	239
56. Упражнение: Спасибо тебе за.....	242
57. Упражнение: Болтун.....	244
58. Упражнение: Кодовое слово	244
59. Упражнение: Ваза желаний	245
60. Упражнение: Наша фишка.....	255
61. Упражнение: Такое кино.	263
62. Упражнение: Подарок.	271
63. Упражнение: Через много-много лет я.....	272
Заключение.	277
Список литературы:.....	278



Предисловие от автора

Нам часто кажется, что отношения – это что-то такое, что происходит само собой. Что сначала все очень здорово – романтика, страсть, ЛЮБОВЬ. И это все взяло и само случилось. Без нас. Прилетел Купидон. А потом все постепенно проходит, остаётся “только уважение”. И тоже как-то само собой. Часто звучат фразы про то, что все самое классное в отношениях было в начале. И постепенно проходит. На самом деле это совсем не так.

После безумия влюбленности приходит настоящая близость. Большая, глубокая, красивая. Разница только в том, что влюбленность приходит правда сама, без наших усилий. А настоящие отношения, близость и любовь мы растим своими руками. Руками, словами, глазами.

Бывает, что у пар это не получается. Не потому что они не хотят. Или «просто не подходят друг другу». А потому что они не умеют. Не умеют создать нужную ситуацию, сказать нужные слова, задать нужные вопросы.

Совместного времени и интересов становится все меньше, разговоры о важном звучат все реже, а партнеры друг от друга все дальше.

Поэтому мы решили создать этот сборник игр и упражнений.

Тут не будет заумной теории, нудных и очевидных советов и навязывания «правильной» позиции.

Только вы знаете, как правильно, и как вы хотите.

Только вы видите своего партнера каждый день.

Только вы знаете, что за человек рядом с вами, и за что вы его так цените.

Мы решили сделать этот сборник, чтобы дать вам возможность оказаться в новых необычных ситуациях, заново (или впервые) увидеть друг друга с разных сторон. Чтобы вы могли поговорить о том, о чем обычно молчат и что кажется очевидным.

Мы привыкли думать, что игры для партнеров – это только что-то сексуальное. Но уверяю вас, помимо секса в отношениях есть много всего интересного.

Да и секс – это не просто механический процесс, это процесс эмоциональный. Удовольствие в постели зависит не только от технических навыков, но и от душевной близости.

Не важно, на каком этапе отношений вы находитесь: только начали гулять за ручку под луной или уже приютили кошку и по очереди моете посуду, или растите троих детей.

Чтобы сменить обстановку, получить новые впечатления и даже испытать настоящее приключение вам обязательно ехать на Бали или в дикие леса Сибири.

Потому что самое интересное и невероятное – это люди. Особенно те, кого мы любим.

Приглашаем вас в увлекательное путешествие по вашим отношениям.

Ваша Анечка



Инструкция по применению

В процессе выполнения упражнений вы можете себя чувствовать глупо или неловко друг перед другом. Мы будем предлагать делать вам вещи, которые табуированы в обществе. И именно поэтому вы будете себя чувствовать неловко - и это нормальная и даже закономерная реакция.

Абсолютно все пары чувствуют себя неловко в семейной терапии - это маркер того, что с партнерами происходит что-то важное, что-то меняется. А вот если нет этой неловкости, этого внутреннего дискомфорта - вот это не есть хорошо. Это значит, что с вами ничего не происходит. Вы остаетесь в привычной спокойной обстановке.

Мы предлагаем пережить новый опыт в вашей реальной жизни вместе со своим партнером: **62 упражнения**, каждое из которых - возможность увидеть себя и партнера другими. А может быть, даже узнать "заново".

И это может быть покруче любого фильма или книги.

Ведь мы зачем смотрим сериалы, ездим в Альпы и курим бамбук? Чтоб испытать новые эмоции, новые впечатления. На самом деле это все доступно дома.

Это покруче любого фильма, потому что вы не будете **С**опереживать, вы будете **ПЕРЕЖИВАТЬ!**

Потому что все, что будет происходить - это очень настоящее. Это ваша жизнь и это происходит с вами!

И даже если покажется, что все эти упражнения глупые, нелепые или абсолютно пустые, то самое страшное, что может произойти - у вас останутся смешные воспоминания.

А разве это страшно?

Если же вы оба все-таки готовы принять в этом участие, для вас уже есть отличная новость. Это значит, что вам обоим точно не все равно на ваши отношения.



Несколько важных моментов:

Все обращения\вопросы в мужском роде - партнеры (без отсылки к полу “он” или она”).

Бланки ответов для каждого из партнеров идут под определенным цветом. Листы отрывные, чтобы удобно было заполнять каждому из вас.

Упражнения связанные с телесным контактом, где надо почувствовать и “услышать” друг друга через прикосновение, запах и.т.д. - это может быть неловко и казаться странным, так как это довольно интимно. Но на самом деле это тоже близость с партнером. И эти упражнения как раз про контакт и доверие в паре. В детстве нам говорили, что это неприлично, но вы не верьте;) В вашей паре - точно можно!



Упражнения, помеченные этим значком, было бы здорово записать на видео. Это даст вам возможность посмотреть со стороны: как вы отвечаете сами и реагируете на ответы партнера, как вы смотрите друг на друга, ваши интонации, поза, жесты. Возможно, первые минуты будет не совсем комфортно, но вскоре вы забудете о камере.

Обещаем, вас ждет немало открытий о себе и о партнере!
Вперед и с песней!

Напишите свое имя (каждый из вас) в ячейке с понравившимся цветом. Под этими цветами будут идти ваши бланки ответов.

имя ()

имя ()

вы оба вместе

Для того чтобы получить максимум пользы от этого сборника нужна максимальная включенность в работу от каждого из вас. Ваша задача быть честными друг перед другом. Все, что каждый из вас скажет - важно, и ничто не является бессмысленным или глупым. Примите это за правило, как про себя, так и про партнера. Это то, что обеспечит чувство безопасности и доверия в паре, чтобы каждый мог открыться не чувствуя угрозы.

Вы также сами отслеживаете свои состояния и также сообщаете о них, поскольку никто (спойлер: даже ваш партнер) не сможет догадаться, что с вами, если вы этого не скажете “словами через рот”.

Вполне возможно (и это тоже нормально), в какой-то момент вам может показаться, что все это пустая трата времени и вообще полная ерунда и тогда вернитесь на эту страницу и перечитайте то, что вы (каждый из вас) напишете ниже.



Что ты хочешь получить от этого сборника, что должно измениться в отношениях (твоя цель):

Почему для тебя это важно?



Что ты хочешь получить от этого сборника, что должно измениться в отношениях (твоя цель):

Почему для тебя это важно?



ГЛАВА I

 **Солнце мое - взгляни на меняя** 
(знакомимся, узнаем друг друга заново)

1. Упражнение: Я люблю так.

Есть разные способы выражения любви:

1. Слова поощрения
2. Время
3. Подарки
4. Помощь
5. Прикосновения
6. Другое (написать свой вариант)

Выбери свой способ восприятия любви из списка:

Ты понимаешь, что тебя любят, когда партнер делает следующее (написать, что именно):

Способ восприятия любви твоего партнера (по-твоему мнению) -

Потому что, тебе кажется, что твой партнер чувствует, что он любим, когда ты делаешь следующее (написать, что именно)



Зачитайте свои ответы друг другу, обсудите:

- Совпали ли ваши предположения относительно партнера с его реальным ответом?
 - Что узнали нового друг о друге?
 - О чем хотите попросить друг друга?

Выбери свой способ восприятия любви из списка:

Ты понимаешь, что тебя любят, когда партнер делает следующее (написать, что именно):

Способ восприятия любви твоего партнера (по-твоему мнению) -

Потому что, тебе кажется, что твой партнер чувствует, что он любим, когда ты делаешь следующее (написать, что именно)



Зачитайте свои ответы друг другу, обсудите:

- Совпали ли ваши предположения относительно партнера с его реальным ответом?
 - Что узнали нового друг о друге?
 - О чем хотите попросить друг друга?

2. Упражнение: Закончи предложение.



Продолжи предложение:

Больше всего я люблю...

Я хотел бы узнать о...

Я хотел бы забыть о...

Я счастлив, когда...

Мне грустно, когда...

Я хотел бы быть более...

Я хотел бы быть менее...

Мне больше всего нравится в моих родителях...

Мне больше всего нравится в моих друзьях...

Мне не хватает...

Я не понимаю, когда...



Поделитесь своими ответами друг с другом. Это упражнение поможет вам узнать друг друга лучше.

Продолжи предложение:

Больше всего я люблю...

Я хотел бы узнать о...

Я хотел бы забыть о...

Я счастлив, когда...

Мне грустно, когда...

Я хотел бы быть более...

Я хотел бы быть менее...

Мне больше всего нравится в моих родителях...

Мне больше всего нравится в моих друзьях...

Мне не хватает...

Я не понимаю, когда...



Поделитесь своими ответами друг с другом. Это упражнение поможет вам узнать друг друга лучше.



Поделитесь результатами друг с другом, обсудите:

- Легко ли было найти хорошее в “плохих” качествах другого?
- Какие чувства\мысли вызывают ответы про пользу ваших “плохих” качествах, которые написал партнер в колонке 3? Согласны ли вы с ним?
- Изменилось ли ваше мнение по поводу ваших “плохих” качеств?

Может быть, на самом деле нет плохих и хороших качеств?

Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.



Поделитесь результатами друг с другом, обсудите:

- Легко ли было найти хорошее в “плохих” качествах другого?
- Какие чувства\мысли вызывают ответы про пользу ваших “плохих” качествах, которые написал партнер в колонке 3? Согласны ли вы с ним?
- Изменилось ли ваше мнение по поводу ваших “плохих” качеств?

Может быть, на самом деле нет плохих и хороших качеств?

Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

4. Упражнение: Ожидания.



Какие черты характера я хочу видеть у своего партнера?

Как это должно выражаться по отношению ко мне\ в отношениях?

По каким конкретным признакам/проявлениям я смогу заметить изменения?



Обменяйтесь списками, обсудите:

- Почему для вас важны те качества, которые вы указали?

Важно(!) не воспринимать услышанное, как требование, и, в свою очередь, не требовать от партнера соответствовать вашим ожиданиям (без претензий). Это упражнение дает возможность прояснить ожидания, и эти ожидания перевести в форму просьбы или предложения. Попробуйте это сделать, оставив другому право свободного выбора - прислушаться или нет.

Какие черты характера я хочу видеть у своего партнера?

Как это должно выражаться по отношению ко мне\ в отношениях?

По каким конкретным признакам/проявлениям я смогу заметить изменения?



Обменяйтесь списками, обсудите:

- Почему для вас важны те качества, которые вы указали?

Важно(!) не воспринимать услышанное, как требование, и, в свою очередь, не требовать от партнера соответствовать вашим ожиданиям (без претензий).

Это упражнение дает возможность прояснить ожидания, и эти ожидания перевести в форму просьбы или предложения. Попробуйте это сделать, оставив другому право свободного выбора - прислушаться или нет.



Поделитесь друг с другом, обсудите:

- Какие мысли, чувства у вас вызывают эти просьбы\предложения?
 - Понимаете ли вы, что от вас хочет партнер и почему?
 - Что вы ему можете ответить\предложить в ответ?
 - Удалось ли вы вам понять, услышать друг друга?



Переформулируй свои ожидания в просьбу или предложение партнеру.



Поделитесь друг с другом, обсудите:

- Какие мысли, чувства у вас вызывают эти просьбы\предложения?
 - Понимаете ли вы, что от вас хочет партнер и почему?
 - Что вы ему можете ответить\предложить в ответ?
 - Удалось ли вы вам понять, услышать друг друга?

5. Упражнение: Общие интересы.



а.) Напиши список любимых занятий, которые хотел бы делать совместно с партнером. Можно добавить в перечень мероприятия, которыми никогда не занимался, но они кажутся интересными и увлекательными.

Мои интересы:



Покажите друг другу свои списки и оцените каждое занятие партнера по десятибалльной системе по привлекательности. Затем определите, какие у вас с партнером общие интересы. Если вид деятельности набрал более 5 баллов, то его можно относить к категории актуальных.

Выпишите совпавшие и актуальные интересы и запланируйте совместное времяпровождение на ближайшие выходные дни.

Спланировать и договориться именно СЕЙЧАС очень важно! Потом у вас могут “не дойти руки”.

а.) Напиши список любимых занятий, которые хотел бы делать совместно с партнером. Можно добавить в перечень мероприятия, которыми никогда не занимался, но они кажутся интересными и увлекательными.

Мои интересы:



Покажите друг другу свои списки и оцените каждое занятие партнера по десятибалльной системе по привлекательности. Затем определите, какие у вас с партнером общие интересы. Если вид деятельности набрал более 5 баллов, то его можно относить к категории актуальных.

Выпишите совпавшие и актуальные интересы и запланируйте совместное времяпровождение на ближайшие выходные дни.

Спланировать и договориться именно СЕЙЧАС очень важно! Потом у вас могут “не дойти руки”.







б.) Выпишите совпавшие и актуальные интересы и запланируйте совместное времяпровождение, которое можно реализовать в ближайшие выходные дни.

Ближайшие планы:

	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

Сюда напишите список тех занятий, которые вам также обоим интересны\совпали, но их реализация требует подготовки\определенных условий:

Долгосрочные планы:

	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____



Также можно определить **специальные дни недели**, которые вы готовы посвятить друг другу. Например, в субботу вы ходите в кино, а в воскресенье отправитесь кататься на коньках.

Сделайте это **сейчас**, не откладывайте в “долгий ящик”.

- Если на практике какое-то из увлечений окажется не настолько интересным, как вы предполагали - это не беда. Сам факт того, что вы что-то сделали вместе, попробовали новое - не может быть “никаким” и ничего не значить.

И еще.

- Даже если вы ничего не написали, ваши отношения - это тоже ваш общий интерес.
- Раз вы оба сейчас выполняете эти упражнения, то для вас точно значимы ваши отношения. Вас уже это объединяет и это прекрасно.

6. Упражнение: Интервью.

- Возьмите друг у друга честное откровенное интервью.
- Задайте друг другу эти 10 вопросов и постарайтесь ответить на них максимально честно.

Они помогут вам стать ближе, узнать друг друга чуть больше и понять, чего каждый из вас хочет от отношений.

Вопросы:

1. Какие мои качества тебе нравятся больше всего и почему?
2. Какое мое качество кажется тебе странным, непонятным?
3. Назови одну простую вещь (действие), которую я могу делать для тебя регулярно, но почему-то не делаю. То, благодаря чему ты будешь чувствовать мою заботу.
4. Что ты хотел бы делать в паре, чего мы не делаем, или делаем, но по отдельности?
5. Опиши, свой идеальный день от момента пробуждения до сна.
6. Назови одну вещь, которую ты бы хотел, чтобы я понял, принял или проявил участие (сочувствие)?
7. Назови одну вещь, которую я делаю часто, и благодаря которой ты чувствуешь мою любовь и заботу.
8. Есть ли еще что-то, чего бы ты хотел от меня, но о чем ты никогда не просил?
9. Какие прикосновения\знаки внимания тебе нравятся, а какие – нет?
10. Назови две вещи, за которые ты меня ценишь.



Быть честными друг с другом – один из китов хороших и крепких отношений.

Когда нет недосказанности, когда все прозрачно и доверительно - это создает чувство уверенности и надежности в контакте.

Возможно, откровенный диалог в вопросах и ответах многое прояснит в ваших отношениях.

7. Упражнение: Я расскажу тебе.

Продолжите предложения.



Закончи предложения:

Отношения – это...

Ты...

Я...

Я считаю, что главный в паре ...

Я в нашей паре...

Самое важное в отношениях...

В отношениях каждый из нас имеет право...

Ссоры в паре – это...

Я могу доверить тебе...

Мы с тобой...

Мне не нравится, что мы...

Расставание – это...

Любить – значит...

Ты относишься ко мне...

Я злюсь, когда ты...

Ты злишься, когда я...

Я ценю тебя за то, что...

Я бы не простил тебе...

Я считаю, что ответственность за отношения...

Обычно расставание происходит, когда...

Дети – это...

Романтика в отношениях...

Большинство известных мне семей...

Чаще всего разногласия между нами возникают по поводу...

С моей точки зрения, идеальный партнер - это...

Я думаю, измены происходят из-за..

Мне бы хотелось, чтобы в свободное время мы...

Я расстраиваюсь, когда ты...

Ты расстраиваешься, когда я...

Я думаю, что секс...

Если бы тебя не было, то...

Ты важен мне, но...

Наши отношения дают мне возможность...

Когда пара распадается, то....

Через год я вижу нас...

С тобой я чувствую ...

Закончи предложения:

Отношения – это...

Ты...

Я...

Я считаю, что главный в паре ...

Я в нашей паре...

Самое важное в отношениях...

В отношениях каждый из нас имеет право...

Ссоры в паре – это...

Я могу доверить тебе...

Мы с тобой...

Мне не нравится, что мы...

Расставание – это...

Любить – значит...

Ты относишься ко мне...

Я злюсь, когда ты...

Ты злишься, когда я...

Я ценю тебя за то, что...

Я бы не простил тебе...

Я считаю, что ответственность за отношения...

Обычно расставание происходит, когда...

Дети – это...

Романтика в отношениях...

Большинство известных мне семей...

Чаще всего разногласия между нами возникают по поводу...

С моей точки зрения, идеальный партнер - это...

Я думаю, измены происходят из-за..

Мне бы хотелось, чтобы в свободное время мы...

Я расстраиваюсь, когда ты...

Ты расстраиваешься, когда я...

Я думаю, что секс...

Если бы тебя не было, то...

Ты важен мне, но...

Наши отношения дают мне возможность...

Когда пара распадается, то....

Через год я вижу нас...

С тобой я чувствую ...



Зачитайте друг другу свои ответы, обсудите:

- Какие мысли, чувства вызывают ответы партнера?
- Что удивило, впечатлило? Легко ли было самому отвечать, а затем делиться этим с другим?
- Что хочется сказать своему партнеру? Дайте друг другу обратную связь.

8. Упражнение: Волшебная таблетка.

Представьте, что у вас есть волшебная таблетка, которая может сделать все что угодно.

Что бы ты хотел, чтобы это была за таблетка, и какое действие она бы оказала:

а.) на тебя (каким бы ты был)

б.) на партнера (каким бы он был)

в.) на ваши отношения (как бы они изменились)



Поделитесь своими ответами, обсудите:

- Что вы можете сделать в реальности, чтобы быть тем, кем делает вас ваша волшебная таблетка?
- Может ли вам чем-то помочь в этом партнер? Если да - попросите его об этом.
- Что в реальности каждый из вас может сделать (скажите за себя и предположите за партнера) для того, чтоб отношения стали такими, какими их могла бы сделать волшебная таблетка?
- Совпали ли ваши предположения о другом с его реальными ответами?

Что бы ты хотел, чтобы это была за таблетка, и какое действие она бы оказала:
а.) на тебя (каким бы ты был)

б.) на партнера (каким бы он был)

в.) на ваши отношения (как бы они изменились)



Поделитесь своими ответами, обсудите:

- Что вы можете сделать в реальности, чтобы быть тем, кем делает вас ваша волшебная таблетка?
- Может ли вам чем-то помочь в этом партнер? Если да - попросите его об этом.
- Что в реальности каждый из вас может сделать (скажите за себя и предположите за партнера) для того, чтоб отношения стали такими, какими их могла бы сделать волшебная таблетка?
- Совпали ли ваши предположения о другом с его реальными ответами?

9. Упражнение: Если бы.



Закончи предложение: Если бы я (про себя)

- был вещью, то я был бы...

- был растением, то я был бы...

- был животным, то я был бы...

- был погодой, то я был бы...

- был катастрофой, то я был бы...

- был транспортом, то я был бы...

- был мебелью, то я был бы...

- был городом, то я был бы
-

- был зданием, то я был бы...
-

- был фильмом, то я был бы
-

Закончи предложение: Если бы ты (про партнера)

- был вещью, то ты был бы...
-

- был растением, то ты был бы...
-

- был животным, то ты был бы...
-

- был погодой, то ты был бы...
-

- был катастрофой, то ты был бы...
-

- был транспортом, то ты был бы...
-

- был мебелью, то ты был бы...
-

- был городом, то ты был бы
-

- был зданием то ты был бы...
-

- был фильмом, то ты был бы
-



Поделитесь своими ответами, обсудите:

- Совпадают ли ваши ожидания с реальными ответами друг друга?
 - Какие ответы удивили\запомнились?

Закончи предложение: Если бы я (про себя)

- был вещью, то я был бы...
-

- был растением, то я был бы...
-

- был животным, то я был бы...
-

- был погодой, то я был бы...
-

- был катастрофой, то я был бы...
-

- был транспортом, то я был бы...
-

- был мебелью, то я был бы...
-

- был городом, то я был бы
-

- был зданием, то я был бы...
-

- был фильмом, то я был бы
-

Закончи предложение: Если бы ты (про партнера)

- был вещью, то ты был бы...
-

- был растением, то ты был бы...
-

- был животным, то ты был бы...
-

- был погодой, то ты был бы...
-

- был катастрофой, то ты был бы...
-

- был транспортом, то ты был бы...
-

- был мебелью, то ты был бы...
-

- был городом, то ты был бы
-

- был зданием то ты был бы...
-

- был фильмом, то ты был бы
-



Поделитесь своими ответами, обсудите:

- Совпадают ли ваши ожидания с реальными ответами друг друга?
 - Какие ответы удивили\запомнились?

10. Упражнение: Если я... - то ты...

Сядьте друг напротив друга.

Один из вас начинает фразу: "Если я... (скажу, сделаю).

Второй продолжает: "то я... (1. мысль - 2. чувства - 3. действие).

Пример:

Партнер 1 говорит: "Если в пятницу я пойду с друзьями на футбол,"

Партнер 2 говорит: "то я подумаю, что тебе интереснее и важнее твои друзья, раз ты отменяешь наши планы поехать к родителям (мысль). Я расстроюсь и очень огорчусь. (чувства). Мне придется поехать одной, так как я уже пообещала родителям приехать. И объяснять, почему ты не поехал со мной. А я этого делать не хочу (действие)."

Сделайте по 10 таких "Если я..".

Поменяйтесь ролями.



Это упражнение дает возможность вам узнать о позиции\реакции другого более развернуто. Прояснить его отношение к тем или иные реальным или просто предлагаемым вариантам событий\ситуаций между вами. Лучше понять .

Обсудите:

- Какие мысли и чувства у вас вызывали ответы партнера?
- Есть что-то, что вам хотелось бы обсудить более детально?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

11. Упражнение: Инструкция по применению.

Составьте инструкцию к себе. Представьте, что каждый из вас некий прибор, механизм или, например, лекарство (придумайте сами), и пропишите все основные разделы, как в инструкции.

Можно подойти к этому заданию еще более креативно - придумать себе название (например: МашаЭлектрон 2000).

Разделы, которые чаще всего встречаются в инструкциях (к разному):

- производитель\страна изготовления
- форма выпуска\модель
- комплектация\состав
- область применение\действие
- условия эксплуатации
- условия хранения
- дозировка
- побочные действия
- противопоказания
- возможные ошибки эксплуатации и как их исправить
- срок годности\срок службы
- гарантии

Выберите из этого списка те разделы, которые подходят вам и составьте из них инструкцию по применению к себе, как некому механизму, предмету или др.

Старайтесь не использовать общие фразы “любить”, “не обижать” и подобные им. Прописывайте, что конкретно для вас это значит, как проявляется (слова, действия).



Название

Инструкция:



Название

Инструкция:



Зачитайте друг другу свои инструкции.

Обсудите:

- Как вам было выполнять? Поделитесь впечатлениями.
- Понятна ли вам инструкция другого?

Это упражнение не только может вас развлечь, но и рассказать, как можно и как нельзя обращаться друг с другом.

12. Упражнение: Маска - я тебя знаю.

Вы парой идете на маскарад. Задача каждому из вас придумать 3 варианта масок:

- для себя
- для партнера
- для вас обоих одна на двоих или как для двухголового змея, с сохранением индивидуальности каждого.

Можно использовать цветные карандаши.

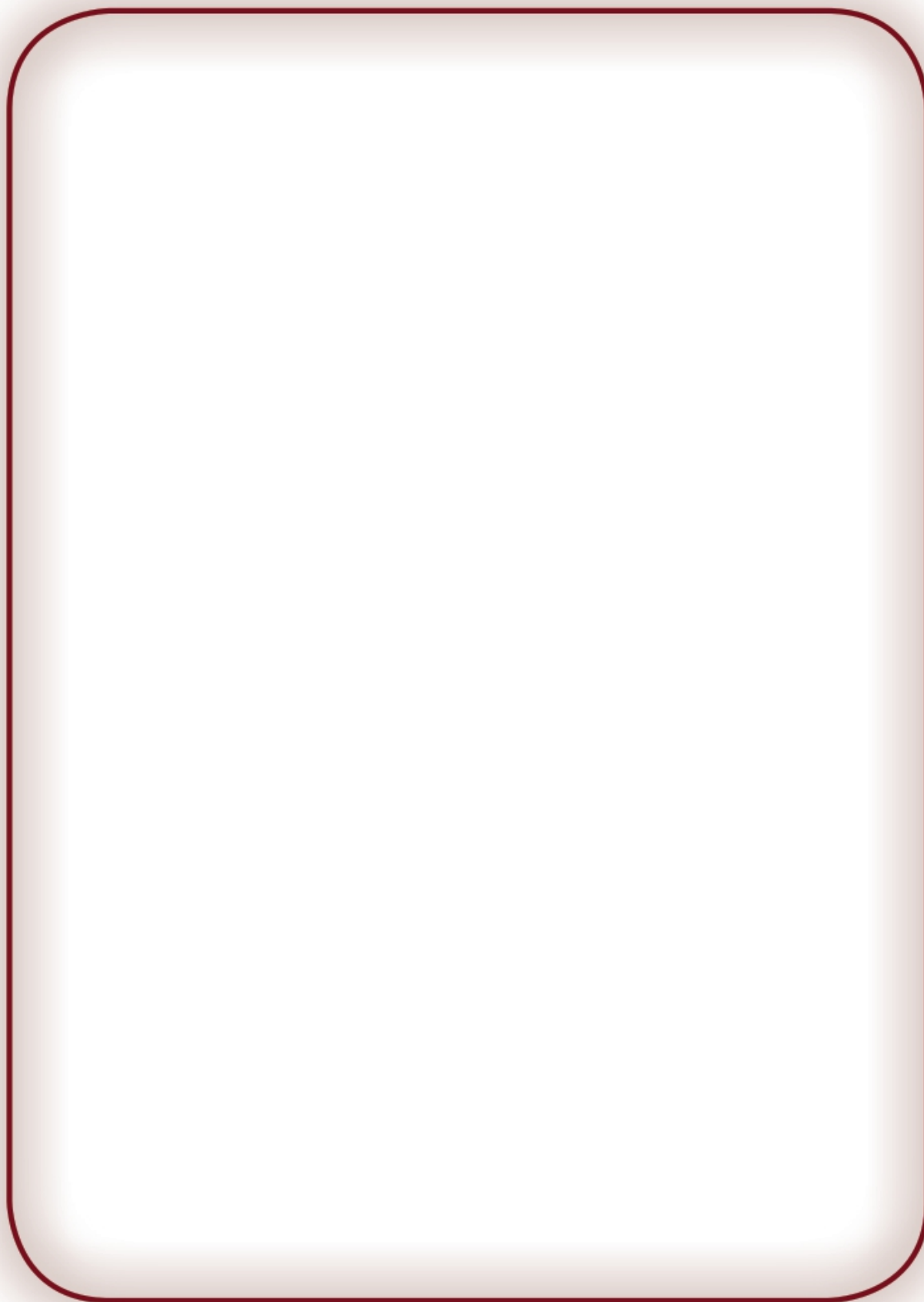


Маска для себя:

Маска для партнера:



Маска для вас обоих одна на двоих или как для двухголового змея, с сохранением индивидуальности каждого:





Покажите друг другу что у вас получилось.
Решите в каких масках вы все-таки пойдете на маскарад.

Обсудите:

- Как вам маска, которую нарисовал для вас партнер?
- Какие возникают вопросы к партнеру, почему он так видит тебя (в такой маске) и вас обоих (общая маска)?
- Удалось ли вам договориться по поводу выбора масок на маскарад?



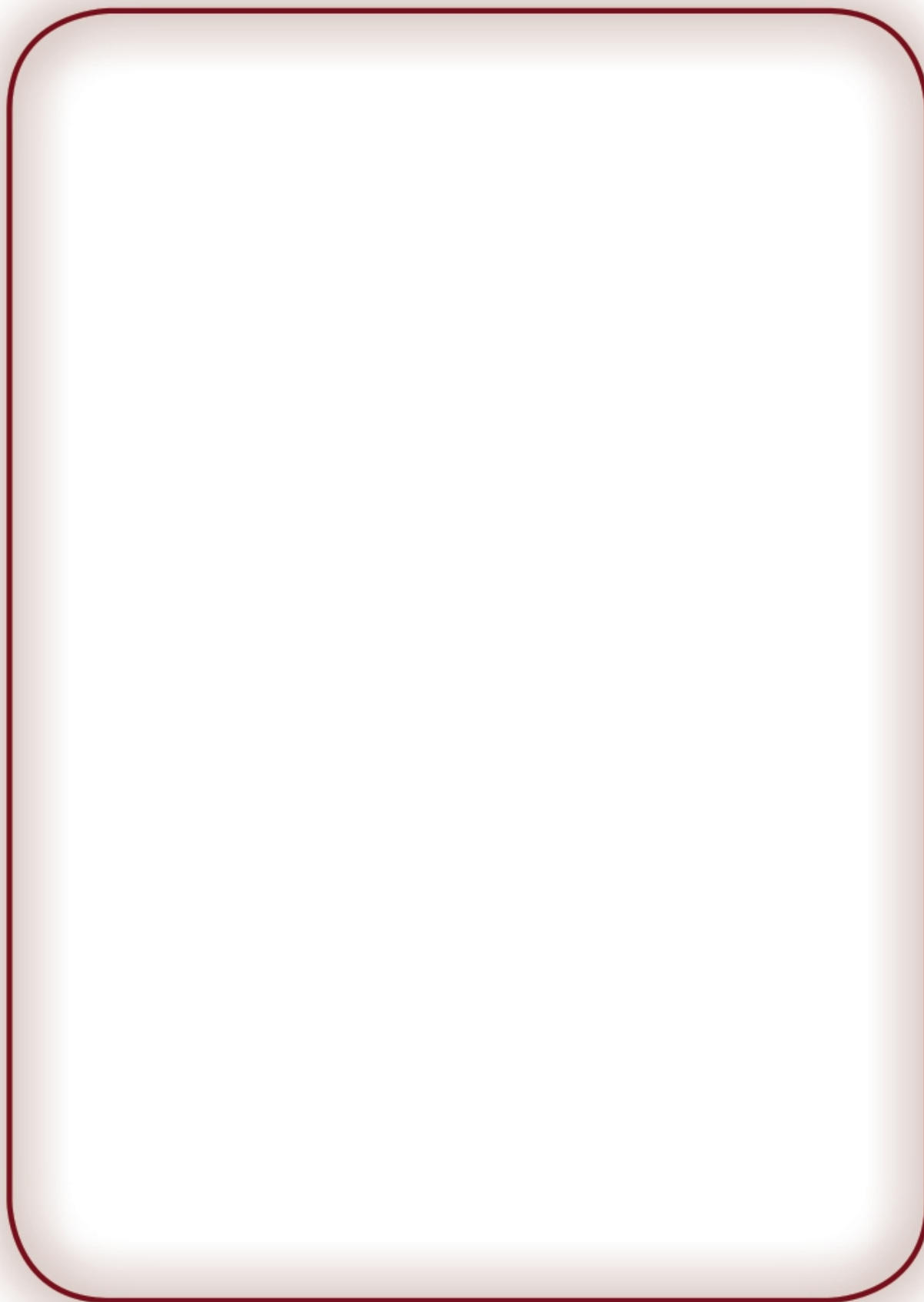
Маска для себя:



Маска для партнера:



Маска для вас обоих одна на двоих или как для двухголового змея, с сохранением индивидуальности каждого:





Покажите друг другу что у вас получилось.
Решите в каких масках вы все-таки пойдете на маскарад.

Обсудите:

- Как вам маска, которую нарисовал для вас партнер?
- Какие возникают вопросы к партнеру, почему он так видит тебя (в такой маске) и вас обоих (общая маска)?
- Удалось ли вам договориться по поводу выбора масок на маскарад?

13. Упражнение: Обо всем (для тех, кто собирается вступить в брак\жить вместе).

Ниже список вопросов/тем, которые вам необходимо решить/обсудить. Если вам придет в голову что-то по ходу обсуждения, а такого вопроса нет – задайте партнеру его сами. Ваша общая задача постараться как можно детальнее и глубже обсудить все возможные и невозможные ситуации и варианты сценариев при длительных отношениях.

Важно отвечать конкретно и детально.

Тут много вопросов и к ним нужны развернутые ответы от каждого из вас + обсуждение. Поэтому лучше сразу договориться, что сегодня вы ответите, например, только на первые 10, а далее продолжите в другой день (еще 10 и т.д.).

Ответь на вопросы:

- Представь, что вся жизнь - это фильм. В нем заснято все - события, чувства и мысли (хорошие и не очень). Как бы назывался этот фильм? Согласен показать свой фильм партнеру? Абсолютно все "сцены"? А его фильм хочешь посмотреть? Весь?

- Насколько, ты считаешь, партнеры должны быть открыты и искренни друг с другом? Есть что-то, чего ты не хочешь знать о другом?

- Какая семья была у твоих родителей, отношение к ней?

– Какую хочешь свою семью ты? Что для тебя в семье главное?

– Насколько ты готов «вкладываться» в эти отношения (время, силы и т.д.)? На что не готов пойти? Почему?

– Что ты больше всего ценишь в партнере? Для чего он тебе нужен, что дает?

– Кроме того, что вы любите друг друга, какой смысл в ваших отношениях? Что они дают? Что меняют?

– Если любовь пройдет – что дальше? Твое мнение/действия?

– Какое место в жизни занимает твоя работа? Согласен ли поменять работу/не работать, если так захочет другой? Почему? При каких условиях?

Хочешь ли ты, чтоб партнер поменял работу/не работал? Почему? А если он сам примет такое решение - приемлемо ли это для тебя? При каких условиях?

– Как ты будешь относиться к большой занятости партнера? Задержкам на работе/загруженному графику? К его увлеченности работой или желанию продвинуться по службе? К нежеланию?

– Насколько тебя устраивает твое образование? Собираетесь ли продолжить его, где, как? А если это войдет в противоречие с интересами вашей пары/партнера? Какую помощь ждете от партнера?

– Насколько тебя устраивает образование партнера? Хочешь, чтобы партнер продолжил образование? Какую помощь, поддержку в этом ты согласен оказать?

– Бюджет общий или отдельный? Или один партнер отдает свой весь доход другому? Как, кто и на каких условиях распоряжается общим?

– Твой заработок, накопления, долги?

– Где жить? (снимать, покупать, ипотека, с родителями, др.) Прописка? Какие перспективы на будущее?

– Кто наполняет холодильник? Ходит в магазин? Носит пакеты?

– Кто готовит? Должен ли другой помогать и в чем?

– Кто убирает со стола и моет посуду?

– Как реагируем, когда кто-то не сходил, не приготовил, не помыл и пр.? (если ты -..., если партнер - ...)

– Кто стирает, гладит, носит в прачечную?

– Если ремонт, что ожидается от партнера? Какое его участие (оплачивает наем, делает сам, др.)? А твое?

– Порядок и чистота в доме - что это для тебя значит и насколько это важно?

– Кто моет полы, пылесосит, вытирает пыль, поддерживает порядок (складывает вещи в шкаф, застилает постель и тд.)?

– Как реагируем, когда кто-то не моет, не вытирает, не убирает, не кладет и пр.?
(если ты -..., если партнер - ...)

– Какие пожелания, требования по питанию? Вегетарианство? Диеты? Голодание? Сладости? Другой должен питаться также? Кто тогда готовит?

– Ты сова или жаворонок? Во сколько будешь, как правило, вставать и ложиться спать в будни, по выходным? Должен ли так же жить другой? А если вы будете мешать друг другу?

– Что важно во внешности партнера? Что особенно привлекает, что отталкивает?

– Одежда: отношение к моде, предпочтения, сколько готов тратить, согласовываем ли вкусы или каждый одевается, как хочет?

– Состояние твоего здоровья, наследственность, чем болеешь чаще всего, хронические заболевания?

– Как ты себя обычно ведешь, когда заболеваешь? Какое участие ожидаешь от партнера? Как сами планируешь себе вести, если заболеет партнер?

– Какие отношения с родителями и родственниками сейчас, какие хотелось бы?

– Как часто ты собираешься вместе с родственникам, едешь к родителям? Это надо делать обязательно вместе?

– Могут ли родственники вмешиваться в ваши отношения и образ жизни? Как и кто при необходимости будет их нейтрализовывать?

– Ультиматум: «Или я, или родители!» – твое решение?

Дети? Сколько, мальчика или девочку, когда? Пожелания по именам? Крестить? А если детей не будет? А если незапланированная беременность? А если другой не хочет?

– Кто будет заниматься уходом за ребенком? На какую помощь рассчитываешь\ готов дать сам?

– Взгляды на принципы воспитания и ухода за детьми? Отношение к нестандартным методам (роды дома, окунание в ледяную воду, домашнее обучение и пр.)? Как будете решать, если будут разногласия? Есть главный родитель, кто принимает окончательное решение по вопросам воспитания или оба?

- Пренебрежение партнера к каким ценностям, вещам и людям тебя бы задело?

Твое отношение и мнение по поводу:

- События в стране и за рубежом. Готов мириться с другой позицией партнера?

- Религия, философия, эзотерика, астрология, НЛО, «сглазы», приметы и другие спорные вещи? Готов мириться с другой позицией партнера?

- Увлечения? Насколько серьезно? Могут ли увлечения идти вразрез с интересами пары? Обязан ли партнер разделять увлечения? А если он равнодушен?

– Как обычно ты проводишь свое свободное время и как рассчитываете его проводить в паре?

- Отношение к туристическим походам? Домоседству? Телевизору? «Болению» в спорте?

– Любишь ли домашних животных? Собираешься ли заводить? Кого? Сколько? А если другой не хочет?

– В условиях семейной жизни ты планируешь встречи с друзьями: насколько часто, где, в какой форме, когда вместе с партнером, когда отдельно?

– Могут ли друзья оставаться у вас ночевать? Что за друзья? Как часто?

– Отношение к прошлым связям и влюбленностям? Дружба с бывшими?

– Отношения к флирту? Что есть флирт?

– Ты ревнивый человек и как ты относишься к ревности своей и партнера?

– Что ты считаешь изменой? Увлечение – это измена? Есть причины, когда можно понять/простить измену?

- Если партнер увлекся другим, ты хотел бы, чтобы он в этой ситуации был максимально откровенен с тобой? А если изменил?

- Какое значение для тебя имеет секс? Какой он должен быть? Какие есть табу?

- Если возникнут проблемы в отношениях, считаешь ли возможным обратиться к психологу/сексологу или вы можете все решить только сами?

- Какие вопросы в своей жизни ты хочешь решать совместно, какие – отдельно, единолично?

– Если не можете договориться, кому принадлежит право решающего голоса? Есть глава? В каких областях глава может смениться?

– Могут ли на решение ваших общих вопросов влиять родственники? Как? Как ты будешь к этому относиться?

– У вас будет все «как у людей» или «у нас будет так, как нам хочется или удобно»?

– Если у партнера в совместном быту окажутся вредные или неприятные привычки (грызет ногти, шаркает ногами, не моет руки перед едой и др.), как будешь реагировать? Что ожидаешь в ответ?

– Партнеры между собой должны быть сдержанными или ласковыми? На людях? Наедине? Какие знаки внимания друг от друга ты считаешь очень важными? Обязательными? А какие ненужными?

– Любишь дарить или получать подарки? Можно ли договариваться о подарке или это должно быть сюрпризом?

– Как будешь себя вести, что делать, если у партнера плохое настроение\ проблемы? А если у тебя плохое настроение\ проблемы (как хочешь, чтоб вел себя партнер)?

– Кто должен первый подходить мириться? Почему?



Поделитесь друг с другом своими ответами. Задавайте дополнительные вопросы, договаривайтесь.

Обсудите:

- Какие чувства были у вас во время обсуждения?
 - Что тревожило? Что радовало?
 - Есть ли за что-то чувство благодарности?
 - То, о чем вы договорились, это навсегда?
- Есть какие-то темы, к которым вы готовы\хотите вернуться? Хотите ли вы назначить срок или условие, когда?

Ответь на вопросы:

- Представь, что вся жизнь - это фильм. В нем заснято все - события, чувства и мысли (хорошие и не очень). Как бы назывался этот фильм? Согласен показать свой фильм партнеру? Абсолютно все "сцены"? А его фильм хочешь посмотреть? Весь?

- Насколько, ты считаешь, партнеры должны быть открыты и искренни друг с другом? Есть что-то, чего ты не хочешь знать о другом?

- Какая семья была у твоих родителей, отношение к ней?

– Какую хочешь свою семью ты? Что для тебя в семье главное?

– Насколько ты готов «вкладываться» в эти отношения (время, силы и т.д.)? На что не готов пойти? Почему?

– Что ты больше всего ценишь в партнере? Для чего он тебе нужен, что дает?

– Кроме того, что вы любите друг друга, какой смысл в ваших отношениях? Что они дают? Что меняют?

– Если любовь пройдет – что дальше? Твое мнение/действия?

– Какое место в жизни занимает твоя работа? Согласен ли поменять работу/не работать, если так захочет другой? Почему? При каких условиях?

Хочешь ли ты, чтоб партнер поменял работу/не работал? Почему? А если он сам примет такое решение - приемлемо ли это для тебя? При каких условиях?

– Как ты будешь относиться к большой занятости партнера? Задержкам на работе/загруженному графику? К его увлеченности работой или желанию продвинуться по службе? К нежеланию?

– Насколько тебя устраивает твое образование? Собираетесь ли продолжить его, где, как? А если это войдет в противоречие с интересами вашей пары/партнера? Какую помощь ждете от партнера?

– Насколько тебя устраивает образование партнера? Хочешь, чтобы партнер продолжил образование? Какую помощь, поддержку в этом ты согласен оказать?

– Бюджет общий или отдельный? Или один партнер отдает свой весь доход другому? Как, кто и на каких условиях распоряжается общим?

– Твой заработок, накопления, долги?

– Где жить? (снимать, покупать, ипотека, с родителями, др.) Прописка? Какие перспективы на будущее?

– Кто наполняет холодильник? Ходит в магазин? Носит пакеты?

– Кто готовит? Должен ли другой помогать и в чем?

– Кто убирает со стола и моет посуду?

– Как реагируем, когда кто-то не сходил, не приготовил, не помыл и пр.? (если ты -..., если партнер - ...)

– Кто стирает, гладит, носит в прачечную?

– Если ремонт, что ожидается от партнера? Какое его участие (оплачивает наем, делает сам, др.)? А твое?

– Порядок и чистота в доме - что это для тебя значит и насколько это важно?

– Кто моет полы, пылесосит, вытирает пыль, поддерживает порядок (складывает вещи в шкаф, застилает постель и тд.)?

– Как реагируем, когда кто-то не моет, не вытирает, не убирает, не кладет и пр.?
(если ты -..., если партнер - ...)

– Какие пожелания, требования по питанию? Вегетарианство? Диеты? Голодание? Сладости? Другой должен питаться также? Кто тогда готовит?

– Ты сова или жаворонок? Во сколько будешь, как правило, вставать и ложиться спать в будни, по выходным? Должен ли так же жить другой? А если вы будете мешать друг другу?

– Что важно во внешности партнера? Что особенно привлекает, что отталкивает?

– Одежда: отношение к моде, предпочтения, сколько готов тратить, согласовываем ли вкусы или каждый одевается, как хочет?

– Состояние твоего здоровья, наследственность, чем болеешь чаще всего, хронические заболевания?

– Как ты себя обычно ведешь, когда болеешь? Какое участие ожидаешь от партнера? Как сами планируешь себе вести, если заболеет партнер?

– Какие отношения с родителями и родственниками сейчас, какие хотелось бы?

– Как часто ты собираешься вместе с родственникам, едешь к родителям? Это надо делать обязательно вместе?

– Могут ли родственники вмешиваться в ваши отношения и образ жизни? Как и кто при необходимости будет их нейтрализовать?

– Ультиматум: «Или я, или родители!» – твое решение?

Дети? Сколько, мальчика или девочку, когда? Пожелания по именам? Крестить? А если детей не будет? А если незапланированная беременность? А если другой не хочет?

– Кто будет заниматься уходом за ребенком? На какую помощь рассчитываешь \ готов дать сам?

– Взгляды на принципы воспитания и ухода за детьми? Отношение к нестандартным методам (роды дома, окунание в ледяную воду, домашнее обучение и пр.)? Как будете решать, если будут разногласия? Есть главный родитель, кто принимает окончательное решение по вопросам воспитания или оба?

- Пренебрежение партнера к каким ценностям, вещам и людям тебя бы задело?

Твое отношение и мнение по поводу:

- События в стране и за рубежом. Готов мириться с другой позицией партнера?

- Религия, философия, эзотерика, астрология, НЛО, «сглазы», приметы и другие спорные вещи? Готов мириться с другой позицией партнера?

- Увлечения? Насколько серьезно? Могут ли увлечения идти вразрез с интересами пары? Обязан ли партнер разделять увлечения? А если он равнодушен?

– Как обычно ты проводишь свое свободное время и как рассчитываете его проводить в паре?

- Отношение к туристическим походам? Домоседству? Телевизору? «Болению» в спорте?

– Любишь ли домашних животных? Собираешься ли заводить? Кого? Сколько? А если другой не хочет?

– В условиях семейной жизни ты планируешь встречи с друзьями: насколько часто, где, в какой форме, когда вместе с партнером, когда отдельно?

– Могут ли друзья оставаться у вас ночевать? Что за друзья? Как часто?

– Отношение к прошлым связям и влюбленностям? Дружба с бывшими?

– Отношения к флирту? Что есть флирт?

– Ты ревнивый человек и как ты относишься к ревности своей и партнера?

– Что ты считаешь изменой? Увлечение – это измена? Есть причины, когда можно понять/простить измену?

- Если партнер увлекся другим, ты хотел бы, чтобы он в этой ситуации был

максимально откровенен с тобой? А если изменил?

- Какое значение для тебя имеет секс? Какой он должен быть? Какие есть табу?

- Если возникнут проблемы в отношениях, считаешь ли возможным обратиться к психологу/сексологу или вы можете все решить только сами?

- Какие вопросы в своей жизни ты хочешь решать совместно, какие – отдельно, единолично?

- Если не можете договориться, кому принадлежит право решающего голоса?

Есть глава? В каких областях глава может смениться?

– Могут ли на решение ваших общих вопросов влиять родственники? Как? Как ты будешь к этому относиться?

– У вас будет все «как у людей» или «у нас будет так, как нам хочется или удобно»?

– Если у партнера в совместном быту окажутся вредные или неприятные привычки (грызет ногти, шаркает ногами, не моет руки перед едой и др.), как будешь реагировать? Что ожидаешь в ответ?

– Партнеры между собой должны быть сдержанными или ласковыми? На людях?

Наедине? Какие знаки внимания друг от друга ты считаешь очень важными? Обязательными? А какие ненужными?

– Любишь дарить или получать подарки? Можно ли договариваться о подарке или это должно быть сюрпризом?

– Как будешь себя вести, что делать, если у партнера плохое настроение\проблемы? А если у тебя плохое настроение\проблемы (как хочешь, чтоб вел себя партнер)?

– Кто должен первый подходить мириться? Почему?




Поделитесь друг с другом своими ответами. Задавайте дополнительные вопросы, договаривайтесь.

Обсудите:

- Какие чувства были у вас во время обсуждения?
 - Что тревожило? Что радовало?
 - Есть ли за что-то чувство благодарности?
 - То, о чем вы договорились, это навсегда?
- Есть какие-то темы, к которым вы готовы\хотите вернуться? Хотите ли вы назначить срок или условие, когда?



ГЛАВА II

🎵 Скованные одной цепью, связанные одной целью
(взаимодействуем, договариваемся) 

14. Упражнение: Сказка на двоих.

Пофантазируйте и сочините сказку про ваши отношения. Поочередно записывайте по одному предложению.

Важно! Нельзя критиковать, пытаться исправить предложение написанное перед вами партнером. Включите фантазию, чтобы ваша общая сказка, получилась красочной и яркой.

Пример:

Партнер 1 пишет: *Жили-были на свете уточка и гусь.*

Партнер 2 пишет: *Как-то раз гусь пошел плавать в свое озеро.*

И т.д.



Обсудите:

- Легко ли вам было писать вместе?
- Нравится ли вам ваша общая сказка?
- Ваши впечатления: что удивило, озадачило, порадовало?

15. Упражнение: Сказать «нет».

Поскольку, говоря «нет», мы испытываем неловкость, то бывает, что мы отвечаем на просьбы настороженным или агрессивным тоном. Вот алгоритм - упражнение, которое научит вас говорить «нет» твердо, непринужденно, но при этом не обижая другого.



Вспомни (или пусть для тебя придумает партнер) какой-нибудь случай, когда ты сказал своему партнеру «нет», но сделал это агрессивно или так, что это его как-то обидело, задело.

Как ты сказал «нет»?

Что еще ты мог бы сказать, чтобы не казаться агрессивным(ой)? (причина отказа без обесценивания, обвинения, агрессии)

Что ты мог бы предложить для решения проблемы? (альтернатива)

Что ты мог бы сказать в заключении? (свои чувства + слова поддержки)



Поделитесь друг с другом написанным, обсудите:

- Что вы чувствуете, получив отказ в такой форме?
- Сравните с тем, что вы чувствовали, думали тогда по поводу того отказа. Что хотите сказать своему партнеру сейчас?

Вспомни (или пусть для тебя придумает партнер) какой-нибудь случай, когда ты сказал своему партнеру «нет», но сделал это агрессивно или так, что это его как-то обидело, задело.

Как ты сказал «нет»?

Что еще ты мог бы сказать, чтобы не казаться агрессивным(ой)? (причина отказа без обесценивания, обвинения, агрессии)

Что ты мог бы предложить для решения проблемы? (альтернатива)

Что ты мог бы сказать в заключении? (свои чувства + слова поддержки)



Поделитесь друг с другом написанным, обсудите:

- Что вы чувствуете, получив отказ в такой форме?
- Сравните с тем, что вы чувствовали, думали тогда по поводу того отказа. Что хотите сказать своему партнеру сейчас?

16. Упражнение: “Принцип бутерброда”.

“Принцип бутерброда” — это популярная методика, упрощающая процесс высказывания о негативных комментариях, замечаниях. В этом случае высказывание строится по схеме «похвала — критика — похвала» (или КПК комплимент-программа-комплимент). Иными словами, принцип бутерброда подразумевает обсуждение отрицательных моментов вперемешку с положительными моментами.

Эта техника исходит из аксиомы: человеку всегда есть, что сказать другому человеку: и приятное, и неприятное. Причём «приятного» нужно говорить в удвоенном объеме. Именно тогда «неприятное» нормально усвоится, переварится и осознается.

1 а.) Тут пишет твой партнер какой-нибудь случай (реальный или выдуманный), когда он сделал что-то неприятное для тебя.

1 б.) Тут пишешь ты. Задача построить диалог, пользуясь этой техникой, чтобы поговорить с ним об этом.


2 а.) Тут пишет твой партнер какой-нибудь случай (реальный или выдуманный), когда он сделал что-то неприятное для тебя.

2б.) Тут пишешь ты. Задача построить диалог, пользуясь этой техникой, чтобы поговорить с ним об этом.



Обсудите:

- Как вам такой диалог?
- Какие чувства он вызывает\мог бы вызвать?



1 а.) Тут пишет твой партнер какой-нибудь случай (реальный или выдуманный), когда он сделал что-то неприятное для тебя.

1 б.) Тут пишешь ты. Задача построить диалог, пользуясь этой техникой, чтобы поговорить с ним об этом.

2 а.) Тут пишет твой партнер какой-нибудь случай (реальный или выдуманный), когда он сделал что-то неприятное для тебя.

2 б.) Тут пишешь ты. Задача построить диалог, пользуясь этой техникой, чтобы поговорить с ним об этом.



Обсудите:

- Как вам такой диалог?
- Какие чувства он вызывает\мог бы вызвать?

17. Упражнение: Слушай меня.

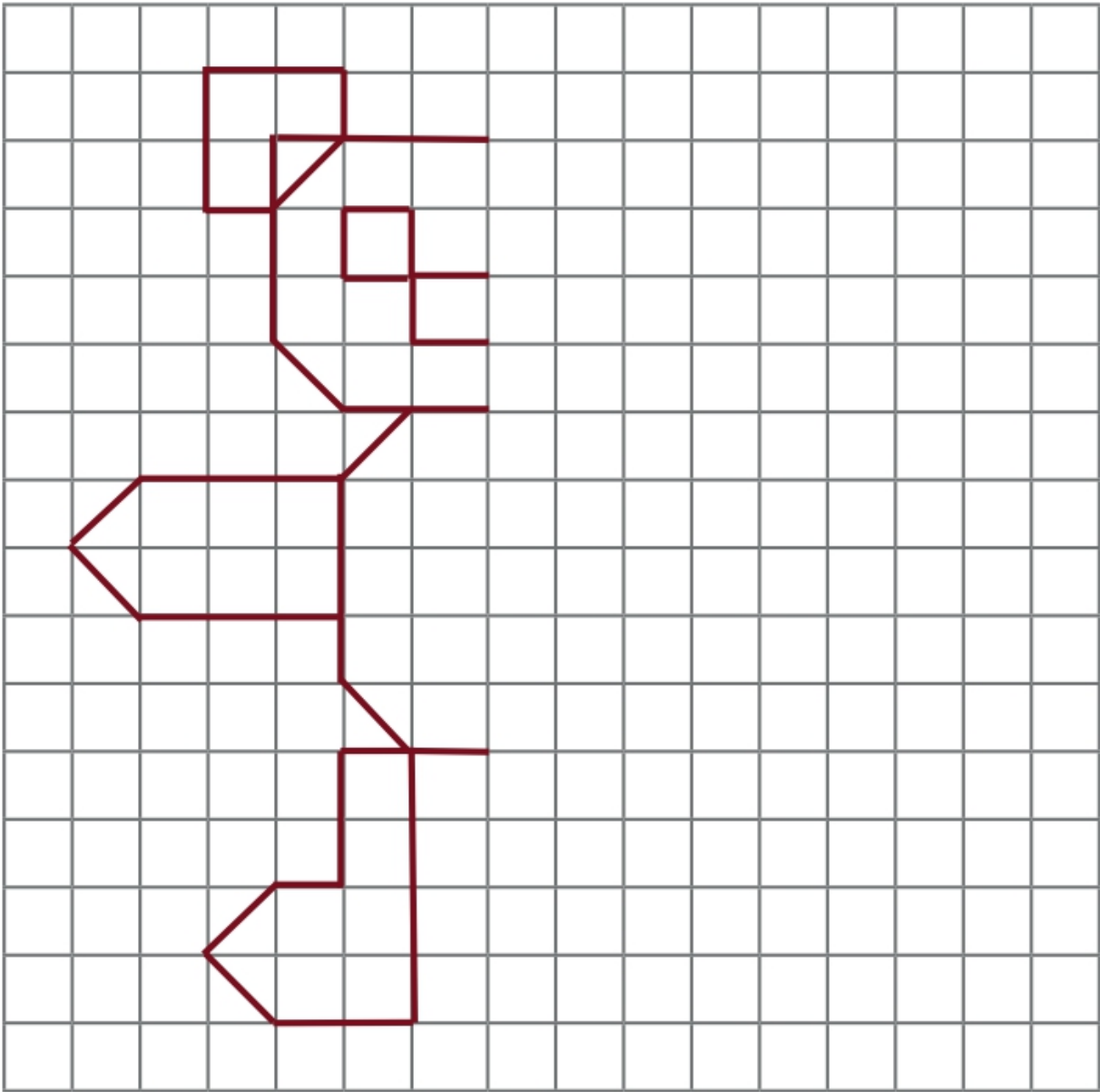


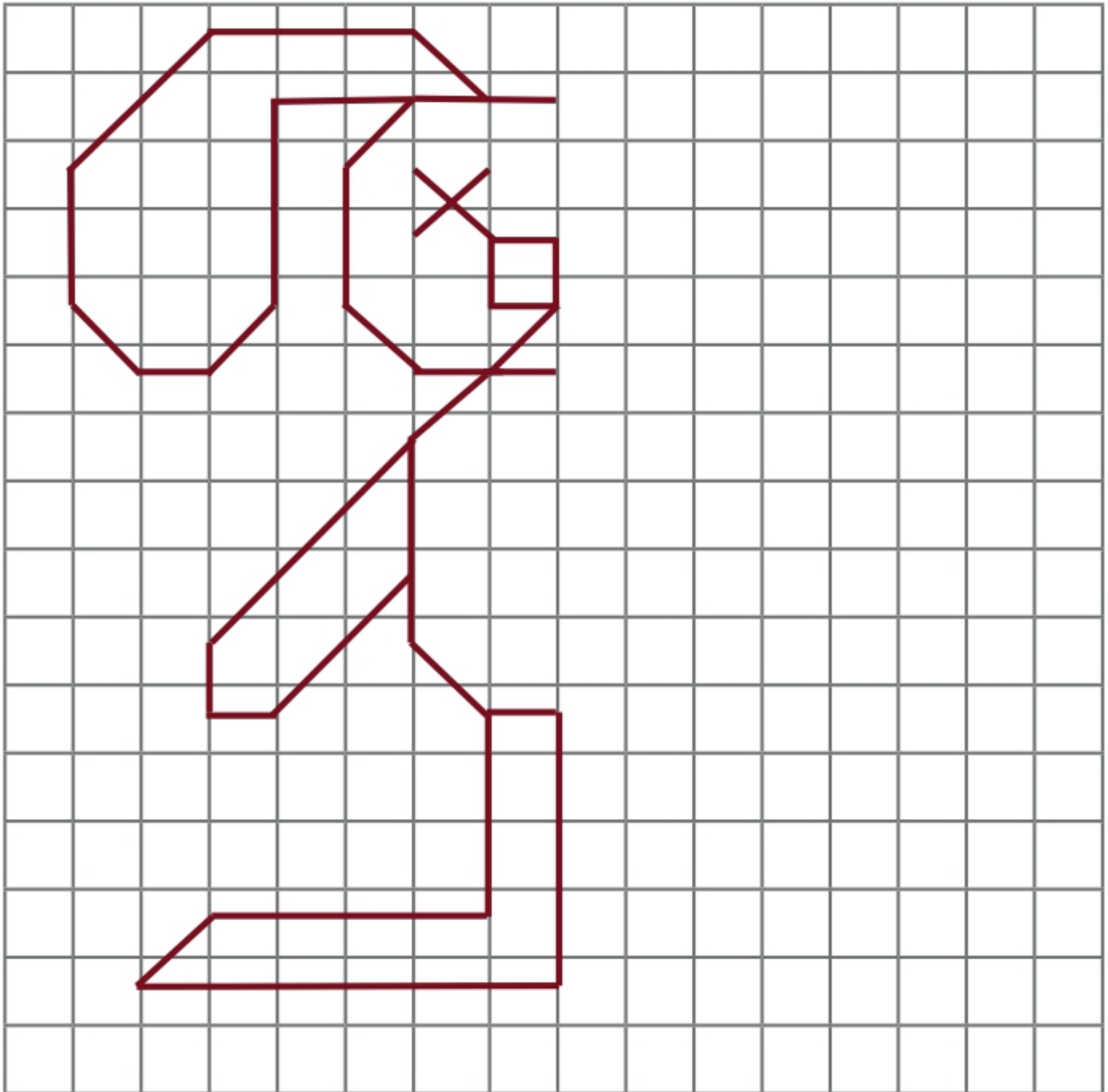
Задача: дорисовать недостающую половину рисунка закрытыми глазами под руководством партнера.

Для этого один из вас закрывает глаза (лучше завязать) - он будет рисовать. Другой - будет руководить. Звучать это будет примерно так: прямая горизонтальная линия 2 клеточки\примерно 1 см - от этой точки вертикальная линия вверх 4 клеточки\примерно 2 см.--- и т.д.

- Задача рисующего - внимательно слушать и максимально точно выполнять все указания.
- Задача направляющего - давать максимально точные и понятные указания.

Это упражнение на доверие, взаимопонимание и умение слушать партнера.







Поделитесь впечатлениями, обсудите:

- В какой позиции вам было более комфортно? Почему?
- С какими трудностями столкнулись? Как вам помогал\не помогал партнер?
 - Похоже ли это на ваше взаимодействие в жизни?
- Может быть, что-то хотите сказать партнеру? Поблагодарить? Попросить?

18. Упражнение: Техника “Я-сообщение”.

Техника “я-сообщение”:

1. Начинать фразу с описания факта, который не устраивает. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».
2. Далее описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
3. Потом объяснить, какое воздействие это оказывает. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.
4. В завершающей части фразы сообщить о желании, то есть о том, какое поведение хотелось бы и видеть вместо того, которое вызывает недовольство. «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».



Ситуация 1 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Ситуация 2 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Ситуация 1 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Ситуация 2 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):



Эта техника требует тренировки.

Построение диалогов таким образом может показаться сложным\долгим, но результат того стоит. Вначале вам придется приложить усилие, чтобы каждый раз разговаривать по такому алгоритму. Но если довести это умение до автоматизма - это существенно скажется на качестве ваших отношений.

Поделитесь друг с другом своими результатами, обсудите:

- Как вам такой исход тех ситуаций?
- Какие чувства и мысли это вызывает?
- Если это были реальные ситуации из ваших отношений, то сравните, с тем, что было в прошлом. Что хотите сказать партнеру?

19. Упражнение: Роли.



Вспомните для себя ситуацию, когда вы не могли решить:

- Кто будет мыть посуду?
- Куда вы поедете в отпуск?

И проиграйте эту ситуацию по всем сочетаниям следующих ролей:

- “обвинитель” - обвиняет, принуждает, настаивает на своем, не приемлет отказа, другой точки зрения или даже компромисса.
- “миротворец” - старается сгладить ситуацию, примирить, не усугублять, ищет пути решения, удовлетворяющие всех, старается договориться.
- “беглец” - уходит от разговора, не дает конкретных ответов, саботирует, самоустраняется, не берет на себя ответственность, ни в чем не принимает решение и, как будто бы, вообще не участвует.

Меняйтесь ролями, чтобы вы оба попробовал себя в каждой роли и в каждом возможном сочетании:

- “обвинитель” - “обвинитель”
- “миротворец” - “миротворец”
- “беглец” - “беглец”
- “обвинитель” - “миротворец” - и потом поменяйтесь этими ролями
- “миротворец” - “беглец” - и потом поменяйтесь этими ролями
- “беглец” - “обвинитель” - и потом поменяйтесь этими ролями

Засеките на каждую сценку 7-10 минут.
Используйте все свое сценическое мастерство.



Обсудите:

- Если бы в реальности ваше взаимодействие выглядели так, чтобы из этого вышло?
- Какая из ролей вам больше всего близка? Какая роль была менее комфортна?
- Что происходило с вами, с вашим телом в каждой из ролей?

3. Теми делами, которые в равной степени вам не нравятся или нейтрально постарайтесь заниматься вместе. Если это какая-то мелкая работа, где 4 руки едва ли пригодятся, вы можете чередоваться, например, еженедельно.



Общие:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Если по каким-то делам вы не можете договориться, есть еще один вариант - можно всегда нанять специально обученного человека.

21. Упражнение: Техника СТОП.

С - описываем ситуацию, как факт (без оценок, обобщений, комментариев и тд). «Когда ты называешь меня дураком из-за не опущенной крышки унитаза...».

Т - мысли, чувства, действия. «Я сразу думаю, что я абсолютно никчемный и ни на что не способен (мысли), мне становится очень обидно (чувства) и хочется больше вообще никогда не трогать эту крышку, а лежать в своей комнате и рыдать (действие)».

О - делимся своими ожиданиями. «Мне бы очень хотелось, чтобы ты не кричал на меня из-за крышки и не обзывал».

П - какие последствия ждут партнера в обоих случаях. «Я буду стараться закрывать крышку, как ты хочешь, если ты не будешь обзывать и орать. Но если ты продолжишь так делать, то я больше не буду ее закрывать. Это не угроза. Это просто констатация факта. Со мной так нельзя - на меня нельзя орать. Если будешь орать, то мне придётся принять меры, чтобы себя защитить».



Ситуация 1 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Ситуация 2 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Эта техника также требует тренировки. Вначале вам придется приложить усилие, чтобы каждый раз разговаривать по такому алгоритму. Но эти усилия будут оправданы, когда вы увидите, как это сказалось на отношениях, на вашем взаимопонимании с партнером.



Поделитесь друг с другом своими результатами, обсудите:

- Какие чувства и мысли вызывают такие слова партнера?
- Если это были реальные ситуации из ваших отношений, то сравните свои чувства и мысли, с тем, что были в прошлом. Что хотите сказать\ попросить\предложить партнеру?

Ситуация 1 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Ситуация 2 (вспоминает\придумывает партнер):

Диалог (строишь ты исходя из техники):

Эта техника также требует тренировки. Вначале вам придется приложить усилие, чтобы каждый раз разговаривать по такому алгоритму. Но эти усилия будут оправданы, когда вы увидите, как это сказалось на отношениях, на вашем взаимопонимании с партнером.



Поделитесь друг с другом своими результатами, обсудите:

- Какие чувства и мысли вызывают такие слова партнера?
- Если это были реальные ситуации из ваших отношений, то сравните свои чувства и мысли, с тем, что были в прошлом. Что хотите сказать\попросить\предложить партнеру?

22. Упражнение: Я тебя чувствую.



Сядьте друг напротив друга. Включите таймер на 10-15 минут.

Ваша задача внимательно изучить партнера. Нас учили, что разглядывать другого - это не вежливо, но сейчас мы договариваемся, что это не так.

- Рассмотрите другого: лицо, тело, одежда, все-все. Не нужно оценивать или сравнивать, цель - изучить и запомнить, "сфотографировать" в памяти образ человека.
- После того, как сработает таймер, закройте глаза и продолжите свое изучение руками. Ощупайте руки, лицо партнера. Прикосновения должны быть аккуратными и бережными, чтобы не сделать друг другу больно. Следите за своими ощущениями. Что вы чувствуете? Как откликается ваше тело, когда партнер к вам прикасается? Что чувствуете сами, когда прикасаетесь к другому?
- Затем попробуйте пойти еще дальше - постарайтесь ощутить запах партнера. Чувствуете ли его? С чем у вас ассоциируется этот запах? Какие чувства вызывает? Это довольно интимная тема, закрытая для обсуждения, но на самом деле это тоже часть близости с партнером и не стоит этого стесняться.

Телесный контакт - это не только секс. Контакт может быть несексуализированным, но, тем не менее, супер близким и приятным.



Поделитесь друг с другом впечатлениями, обсудите:

- Насколько вам было комфортно? Что вы чувствовали?
- Может, что-то хотите сказать своему партнеру?

23. Упражнение: Ты мое зеркало.



Включите таймер на 10-15 минут. Сядьте лицом к лицу и по очереди начинайте «зеркалить» друг друга: повторять мимику и жесты. Т.е. один двигается - другой («зеркало») повторяет. Потом меняетесь ролями: двигается тот, кто был «зеркало» - второй повторяет.

Можно записать все эти веселые кривляния на видео.



Играя в такую игру, вы научитесь сосредотачиваться друг на друге, думать в первую очередь не о себе, а о партнере. Видеть его, чувствовать. А это в любых отношениях пригодится. Да и на себя посмотреть со стороны тоже очень интересно.

24. Упражнение: Слепой-поводырь.



Распределите между собой роли: N1 и N2. Партнер N1 закрывает глаза, он будет «слепцом». А N2 — «поводырем», он может управлять своим партнером взяв его за руки или за плечи.

Задача Поводыря — водить Слепца (упражнение можно делать в помещении или в парке), заботиться о нем, направлять, регулировать скорость движения, повороты. Задача Слепца – полностью довериться и следовать за Поводырем.

Говорить нельзя. Постарайтесь почувствовать телесные сигналы, идущие от партнера.

Поставьте таймер на 10-15 мин.

Поменяйтесь ролями.



Обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
- Какая роль была менее\более комфортной? Почему? О чем это говорит?
 - Какие возникли трудности во взаимодействии?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

Если нравится только роль Поводыря, то может быть, тебе тяжело доверять и отдавать контроль, зато легко брать на себя ответственность?

Если нравится только роль Слепца, то может быть, ты чувствуешь себя неуверенно, боишься ошибиться, ответственности?

Это похоже на вашу реальную жизнь?

25. Упражнение: Фотоснимок.



Начало упражнения не отличается от “Слепого и Поводыря”: один закрывает глаза, второй ведет его под руки или за плечи.

Но, дальше в этой игре все иначе.

Поводырь ведет своего Слепца по какому-то незнакомому красивому месту. Это может быть парк, музей, улица или что угодно еще. Когда вы оказываетесь около интересного дома или красивого дерева или еще какого-то необычного предмета - то Поводырь ставит Слепца лицом к этой красоте, поворачивает его голову так, чтобы Слепец смог увидеть все с самого красивого ракурса и... по условному сигналу разрешает Слепцу на секунду открыть глаза и как будто сфотографировать эту картинку.



Обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
- Какие “фотоснимки” больше всего запомнились?
- Какая роль была менее\более комфортной? Почему? О чем это говорит?
 - Какие возникли трудности во взаимодействии?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

26. Упражнение: Игра на музыкальном инструменте.



Вам понадобится музыкальная запись, под которую вы будете двигаться примерно 5-7 минут.

Один из партнёров встает с закрытыми глазами, второй начинает “играть” на нем, как на музыкальном инструменте. Естественно, все действия символические – можно поглаживать партнёра, похлопывать, прикасаться к нему, не причиняя дискомфорта. Взаимодействие происходит без слов и предварительных договоренностей, важен экспромт.

Задача Музыканта — почувствовать желания Инструмента, помочь ему максимально раскрыться и «зазвучать».

Задача Инструмента — довериться партнеру, почувствовать, без слов обозначать свои желания или дискомфорт.

Потом поменяйтесь ролями.



Во время игры происходит сонастройка, увеличивается уровень доверия, эмпатии, снижается стремление к тотальному контролю.

Обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
- Какая роль была менее\более комфортной?
- Угадывал ли Музыкант желания Инструмента, заботился ли о нем?
- Мог ли Инструмент сообщать о своих желаниях, доверился ли Музыканту?
- Что можно сделать для того, чтобы опыт стал более приятным и разнообразным?
- Какие возникли трудности во взаимодействии?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

Если «музыка добрых отношений» возникнет, обе роли оказываются приятны.

27. Упражнение: Диалог ладоней.



Вам потребуется 20-30 минут свободного времени.
Партнеры садятся друг напротив друга и закрывают глаза.

Задача: изучите руки друг друга: пальцы, ладони, ногти, кольца.

Представьте, что вы впервые встретились с этим человеком, и вам о нем могут рассказать руки. Только руки! — все взаимодействие происходит без слов.

Не торопитесь, поставьте себе задачу и попробуйте узнать, как можно больше:

- Какой характер у этого человека?
- Какое сейчас настроение?
- Через что он прошёл, какова его история?
- Открыт ли для контакта?
- Какую боль в себе носит? Как справляется с ней?
- Какие его ресурсы? В чем они выражаются?
- Чем хотелось бы поделиться с этим человеком?
- Что могли бы взять\научиться у него?

Постарайтесь в завершении упражнения руками (без слов) выразить свое отношение к вашему партнеру.

Телесный контакт - это не только секс. Контакт может быть несексуализированным, но, тем не менее, супер близким и приятным.



Поделитесь впечатлениями, обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
- Удалось ли понять, прочувствовать партнера? Сверьте свои ощущения с реальными ответами.
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

Увы, но к сожалению, отношения часто строятся на взаимных проекциях, иллюзорных ожиданиях, самообмане партнёра. Это все очень зыбкий фундамент, и построенные на нем отношения вскоре рушатся. «Диалог ладоней» позволяет снять с себя маску и увидеть без маски партнера. Делает контакт глубинным, аутентичным. Это часть близости с партнером.

Это упражнение отлично подходит не только на этапе знакомства, но и для хорошо знающих друг друга партнеров.

28. Упражнение: Наш мир.



Возьмите ватман или лист бумаги формата А3 (еще подойдет рулон старых обоев), стопку журналов с картинками, ножницы и клей.

Ваша задача: создать свой мир.

Не обсуждайте заранее идею коллажа, и на протяжении всего взаимодействия также храните молчание. Общаться можно, но без слов. Итак, вам нужно совместно создать коллаж под названием «Наш мир».

Скорее всего, вам понадобится полчаса, но вы можете создавать аппликации и больше времени — пока каждый из партнёров не почувствует, что коллаж завершён и он готов остановиться.



Обсудите:

- Реализовались ли идеи и потребности каждого, или кто-то оказался ущемленным?
- Возникали ли между вами противоречия? Как вы их решали?
 - Как договаривались без слов?
- Стратегии поведения: жертвовали ли своими интересами в ущерб себе? Шли на компромисс или “мстили” другому?
 - Был ли лидер, устроило ли это обоим?
- Что вам понравилось во взаимодействии, что нет? Насколько было комфортно?
- Нравится ли получившийся коллаж обоим? Если кому-то не нравится, почему не отстоял свои интересы?
- Совпадают ли ваши взгляды на «идеальный мир», в чем расхождение, преодолимо ли оно?

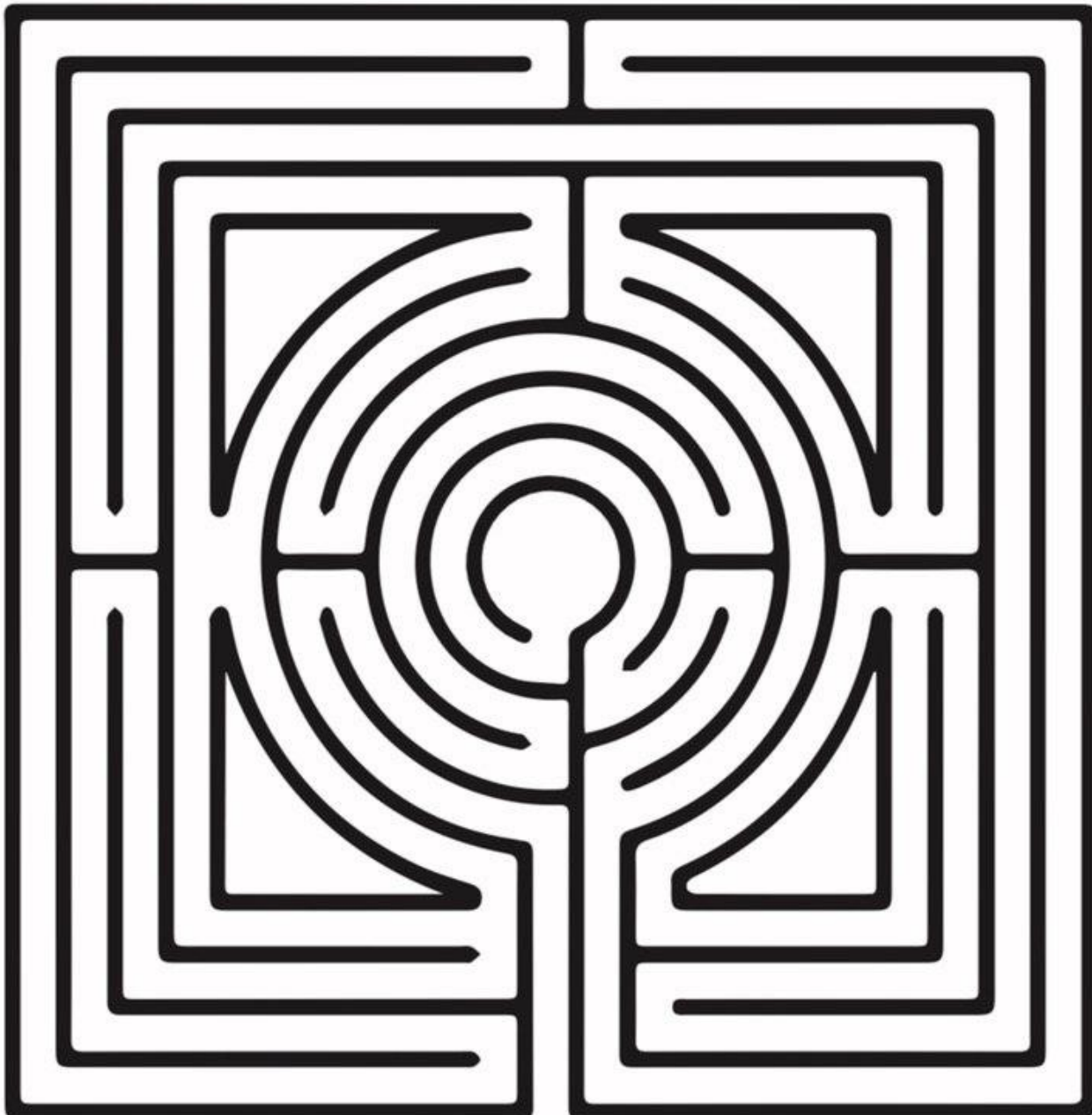
То, как вы вели себя, выполняя упражнение, символически отражает ваши отношения и жизненную стратегию взаимодействия.

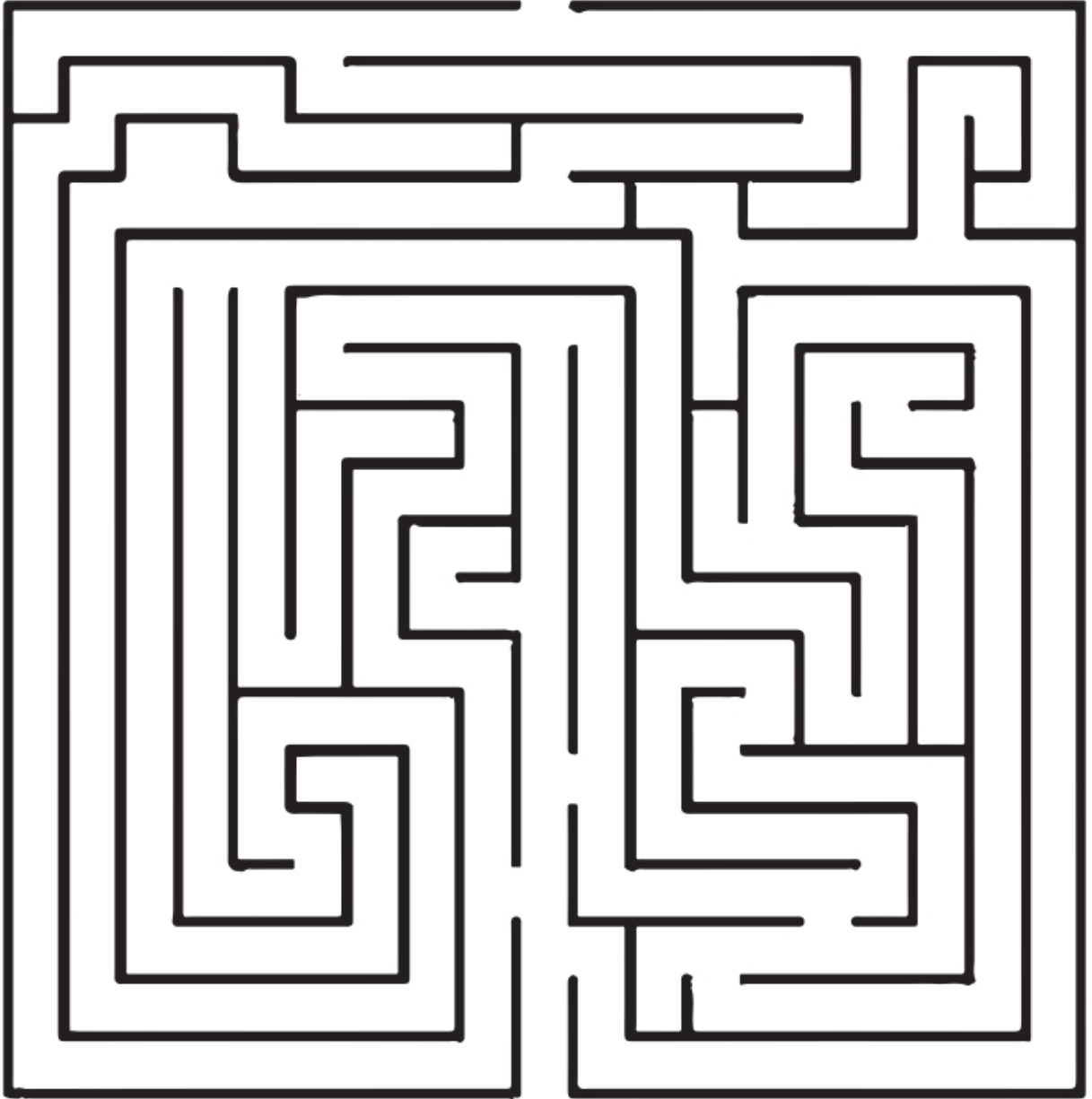
29. Упражнение: Лабиринт.



Ниже изображен лабиринт. Один из вас ставит карандаш на начало лабиринта и закрывает глаза (лучше завязать). Второй партнер должен говорить, куда вести карандаш.

Задача: пройти лабиринт.







Обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
 - Какая роль была менее\более комфортной?
 - Какие возникли трудности во взаимодействии?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

Это упражнение на доверие к выбору партнера, на контакт в паре.

:

30. Упражнение: Сиамские близнецы.



Партнеры в паре становятся боком друг к другу так, чтобы их бедра соприкасались. Рука (со стороны партнера) обхватывает «близнеца» через поясницу за бедро\талию. Так, обхватив друг друга, пара и должна будет двигаться по комнате, преодолевая препятствия, например, в виде опрокинутых на пол стульев.

Еще варианты заданий:

- завязать шнурок на ботинке
- застегнуть пуговицу
- вдеть нитку в иголку
- зажечь спичку от спичечного коробка

При этом один из участников работает правой, другой – левой рукой, а «свободные» руки либо сцеплены, либо партнеры держат ими друг друга за талию.



Поделитесь друг с другом впечатлениями, обсудите:

- Легко ли было действовать как единый организм?
 - Какие возникли трудности?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

31. Упражнение: Райский остров.

Представьте себе, что вам удалось освободиться от всех срочных дел, обязательств и проектов, чтобы вдвоем провести целых две недели на прекрасном необитаемом острове.



Какие 10 вещей ты хочешь с собой взять?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Какие 10 вещей ты хочешь с собой взять?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Вы оба, как пара, можете взять с собой всего 5 предметов. Ваша задача договориться, какие вещи из ваших личных списков попадут в общий.

1.

2.

3.

4.

5.

Согласуйте список. На поиски консенсуса у вас есть 10 минут.

Поставьте таймер.



Обсудите:

- Какие предметы были в ваших индивидуальных списках? Почему именно они?
- Какие проблемы возникли при составлении общего списка? Как происходило обсуждение?
- Насколько предложения каждого из вас слышал\принимал другой?
 - И самое главное: теперь, после окончания споров и дискуссий, осталось ли у вас обоих по-прежнему желание провести вместе эти прекрасные две недели?!

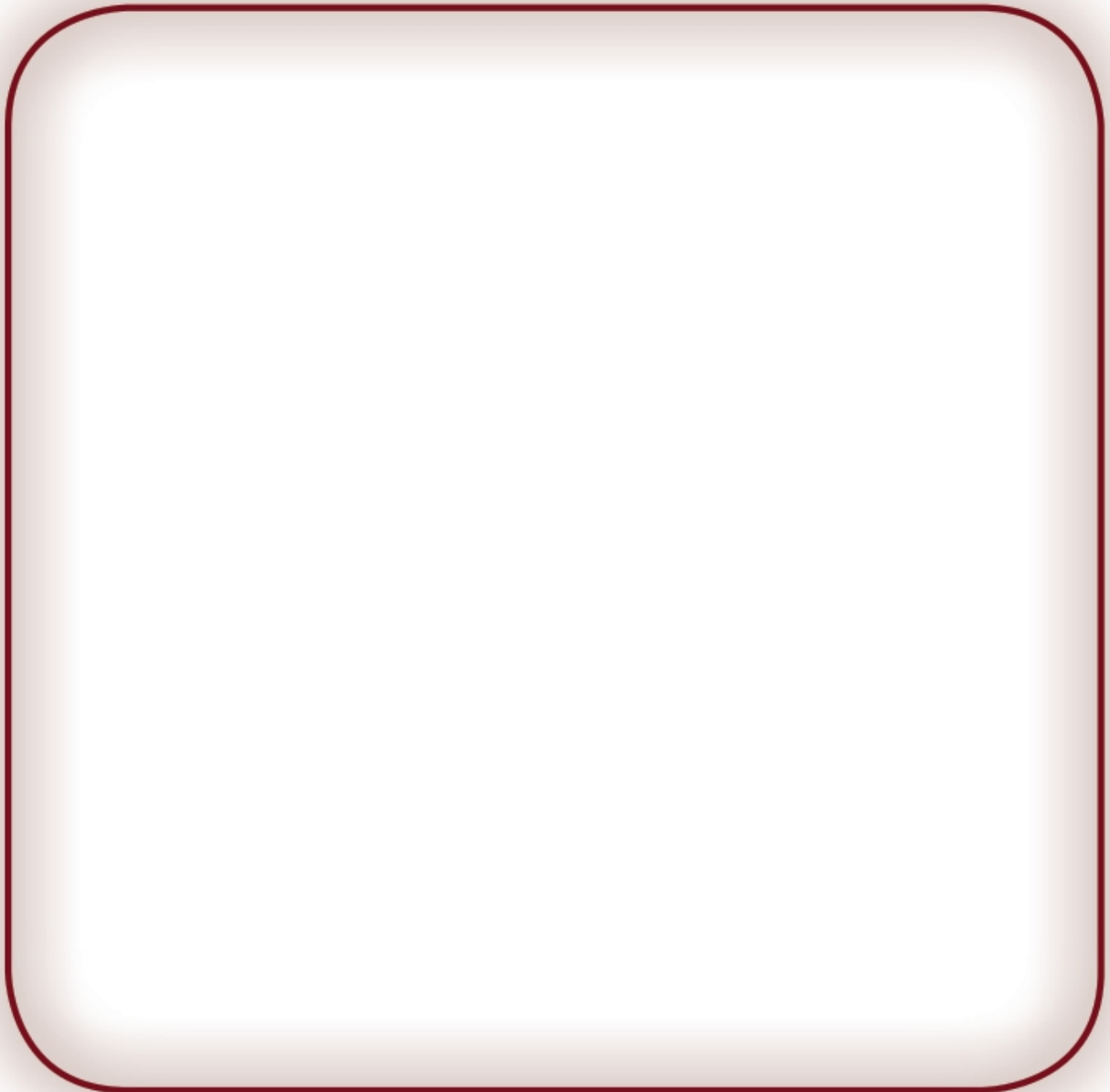
32. Упражнение: Диалог на бумаге.



Возьмите по одному цветному карандашу\маркеру\ручке. В процессе рисования цвет менять уже нельзя, поэтому лучше выбрать контрастные цвета, а то «синий» и «голубой» будут сливаться

Сядьте друг напротив друга.

Засеките время 10 минут и теперь общайтесь друг с другом без слов – на бумаге (в пределах поля ниже):





Обсудите:

- Получилась ли единая картина? Если «да», то благодаря кому и чему? Если «нет», то что помешало?
- Был ли лидер? Кто был ведущий, кто – ведомый? Как распределялась активность?
 - Кто какие стратегии использовал? Наступал, уступал (занимал больше\меньше места), проявлял инициативу, приспособливался (только дорисовывал) и т.д.?
- Нарушались ли границы друг друга? Кто как реагировал на нарушение границ?
 - Было ли приятным это взаимодействие? Чем именно?
 - Было ли что-то неприятное? Что конкретно? Как вы дали это понять партнеру (стали “мстить” и т.д.)?

Эта игра позволяет понять – действительно ли вы способны к совместной деятельности и кто как себя проявляет при построении контакта. Это своеобразное отражение ваших отношений.

33. Упражнение: Разговор на несуществующем языке.



Специальный реквизит не требуется. Ваша задача – засечь 10 минут и все это время разговаривать на несуществующем языке. То есть вы издаете просто какой-то набор звуков, вроде: «ай-ля-ля-ля-ля», «шшшпррр» - у кого, что получится. Но при этом вы должны вести разговор.

Внимание! Нельзя заранее договариваться о теме разговора, это должен быть экспромт.



После завершения обсудите:

- Кто что кому пытался рассказать? Понял ли партнер?
- Почувствовали ли эмоциональную окраску слов партнера (обида, веселость, раздражение, грусть...)?
- Легко ли было общаться? В чем заключались трудности?
 - Перебивали ли вы друг друга?
- Было ли ощущение, что другой слушает и понимает?

Главное здесь – не обмен информацией, потому что информации в бессмысленном наборе звуков быть не может. Самое важное – насколько вы эмоционально чувствуете друг друга.

Эта игра поможет вам не только больше узнать друг о друге и о вашем союзе, но и потренироваться в выстраивании контакта. Ведь в отношениях так важно — уметь договариваться.

34. Упражнение: Выше-ниже.



Вспомните\ придумайте ситуацию, когда вам нужно о чем-то договориться.

Проиграйте в эту ситуацию:

- а.) когда один из вас стоит, другой сидит.
- б) когда один из вас стоит, другой сидит на полу
- в.) когда один из вас сидит, другой стоит на стуле.
- г.) когда оба сидят или стоят

Засеките на каждый вариант 5-10 минут. Меняйтесь местами, чтобы вы оба побывали в каждом положении.

Главная ваша задача - договориться.



Обсудите:

- Как вы себя чувствовали в том или ином положении?
 - Что происходило с вами, с вашим телом?
- Если бы в реальности ваше взаимодействие выглядели так, чтобы из этого вышло?

35. Упражнение: Осознанное объятия.



Засеките время на 5 минут. Обнимитесь молча и замрите. Не разговаривайте друг с другом. Попробуйте почувствовать другого только своим телом. Полностью сфокусируйтесь на своих ощущениях. Как вы дышите, слышите ли стук ваших сердец, что ощущаете кожей, обонянием. Какие ваши объятия: крепкие, нежные и т. д.

Контакт может быть несексуализированным, но, тем не менее, супер близким и приятным. И это важная часть близости в паре.



Обсудите:

- Что, как вам кажется, “говорит” вам тело партнера?
 - Понимаете, слышите ли вы его? А он?
 - Как ваше тело отвечает?
- Было ли комфортно в таком контакте все эти 5 минут или в какой-то момент хотелось отстраниться?
- Что еще вы можете сделать осознанно? Держаться за руки 5 минут? Целоваться?

36. Упражнение: Семейный совет.

Договоритесь, что в такой-то день во столько-то у вас семейный совет. Строго оговариваете место и время (например: кухня, вторник, с 18-18.30). Вы должны отложить все дела, заботы и телефоны на это время, чтобы вас ничего не отвлекало. Вы оба садитесь условно “за стол переговоров” и осуждаете те моменты, которые требуют решение.

Место:

День недели~

Время:

Например:

- Как проведете следующие выходные? Куда поедете в отпуск?
- Любая важна покупка - все свои”за и “против”. Зачем? Почему? Кто оплачивает?
- Мелкие бытовые проблемы. Что не устраивает\расстраивает? (раскиданные носки, невытая посуда, др.) Что можно сделать? (предложить, попросить).
- Поделиться важным (как хорошим, так и плохим). Чем помочь? Как поддержать? За что поблагодарить?

Очень часто мы пытаемся решить наши вопросы в паре “между делом” - когда, один, например, играет в приставку, а второй рядом, но тоже параллельно занимается каким-то своим делом. Такие попытки что-то решить или просто рассказать, поделиться, как правило, не дают желаемого результата. Либо вопрос не решен, либо о нем забыли. А уж если хотелось чем-то поделиться, то и вовсе провал. Сложно почувствовать отдачу другого, если он сидит к тебе спиной или кричит из другой комнаты.

Зрительный контакт, положение “друг напротив друга”, отсутствие отвлекающих

моментов - это те условия, которые необходимы, чтобы понять и услышать другого. Это лучшая возможность выразить свои чувства, благодарность так, чтоб другой точно почувствовал, принял и оценил.

37. Упражнение: Попугай.



Сядьте друг напротив друга. Один из вас говорит фразу касательно ваших отношений или партнера (без обвинений и оскорблений), которую считаете верной с соответствующей интонацией. Задача второго повторить эти же слова максимально похоже по интонации и посылу (это не про голос или кривляние).

Потом поменяйтесь ролями - тот, который отзеркаливал\повторял, теперь сам произносит фразу, утверждение, которое считает верным.

От каждого по 10 таких утверждений.

Например:

- *Ты - дорогой и важный человек в моей жизни.*
- *С тобой я чувствую себя, как за каменной стеной.*
- *Мне скучно в наших отношениях.*

Важно: не комментируйте и не спорьте с тем, что говорит другой, ваша задача повторить, как попугай.



Обсудите:

- Как думаете, что испытывал партнер, когда каждый из вас говорил то или иное свое утверждение?
- Какие реально чувства вызывали эти слова партнера?
- Каково было получать “обратку”? Как хотелось отреагировать, если бы не надо было отвечать как попугай?
- Есть что-то что захотелось обсудить, уточнить или поблагодарить за что-то?

38. Упражнение: Контакт глазами.



Вам нужно сесть друг напротив друга почти соприкасаясь коленями и удерживать непрерывный зрительный контакт 5 мин (поставьте таймер). Моргать, конечно, можно, разговаривать - нет.

Вам может быть неловко, т.к. в жизни не принято так себя вести. Но сейчас мы договариваемся, что это разрешается и не является чем-то неправильным, невежливым и табуированным.

Сейчас это про контакт и близость между вами.



Обсудите:

- Как вы себя чувствовали в процессе выполнения этого упражнения?
- Хотелось ли отвести взгляд? Насколько вам было комфортно?
- Может быть, вас что-то смущало или напрягало? Как вы думаете, почему?

39. Упражнение: Скульптор и глина.



Представьте, что один из вас скульптор, другой - глина. Тот, кто выступает в роли скульптора, загадывает слово и пытается это слово воплотить на глине (на своем партнере). Для этого скульптор меняет позу, положение рук и ног, мимику своего партнера, который выступает в роли глины.

Задача скульптора - максимально точно изобразить то, что он загадал.

Задача глины - подчиняться и в итоге угадать, что же загадал скульптор.

Поставьте таймер на 5 минут.
Поменяйтесь ролями.



Обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
- Какая роль была менее\более комфортной?
- Какие возникли трудности во взаимодействии?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

40. Упражнение: Я - робот.

Представьте, что один из вас робот, который управляется голосом второго. Т.е. робот выполняет то, что ему скажет партнер.

Например, партнер говорит: *сделай бутерброд*.
И робот идет на кухню и делает бутерброд.

Робот не дискутирует и не задает вопросов, он только исполняет.

Поставьте таймер на 10-15 минут.
Поменяйтесь ролями.

Это упражнение может показаться глупым или странным, но это про контакт в паре и доверие к выбору партнера.



Обсудите:

- Что понравилось во взаимодействии, а что — нет. Почему?
 - Какая роль была менее\более комфортной?
 - Какие возникли трудности во взаимодействии?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

41. Упражнение: Вместо меня.

Представьте, что вы завладели телом (а именно руками) своего партнера. Это выглядит так: вы говорите, что сделать, но за вас это делаем ваш партнер. Как будто бы его руки - это на самом деле ваши руки.

Например:

Партнер 1 говорит: *“Я делаю себе чай”*

Партнер 2 делает чай.

Поставьте таймер на 10-15 минут.

Поменяйтесь ролями.



Поделитесь впечатлениями, обсудите:

- Как вы себя чувствовали в процессе выполнения этого упражнения?
- Какая роль была менее\более комфортной?
 - Что понравилось\не понравилось?
 - Какие возникли трудности?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?

42. Упражнение: Кроссворд.

Составьте друг для друга кроссворд о вас и ваших отношениях.

Каждый из вас должен написать список вопросов (не меньше 20), ответы на которые можно записать одним словом по горизонтали или вертикали так, чтобы получился кроссворд.

Примеры вопросов:

1. Где мы познакомились?
2. Что меня больше всего раздражает по утрам?
3. Я считаю тебя самым из всех, кого я знаю.
4. Что я больше всего ценю в тебе?

Расчертите кроссворд для ответов. В одну клеточку - только одна буква. Ответы напишите на отдельном листочке и не показывайте партнеру.

Вопросы.

- по горизонтали:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

- по вертикали:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

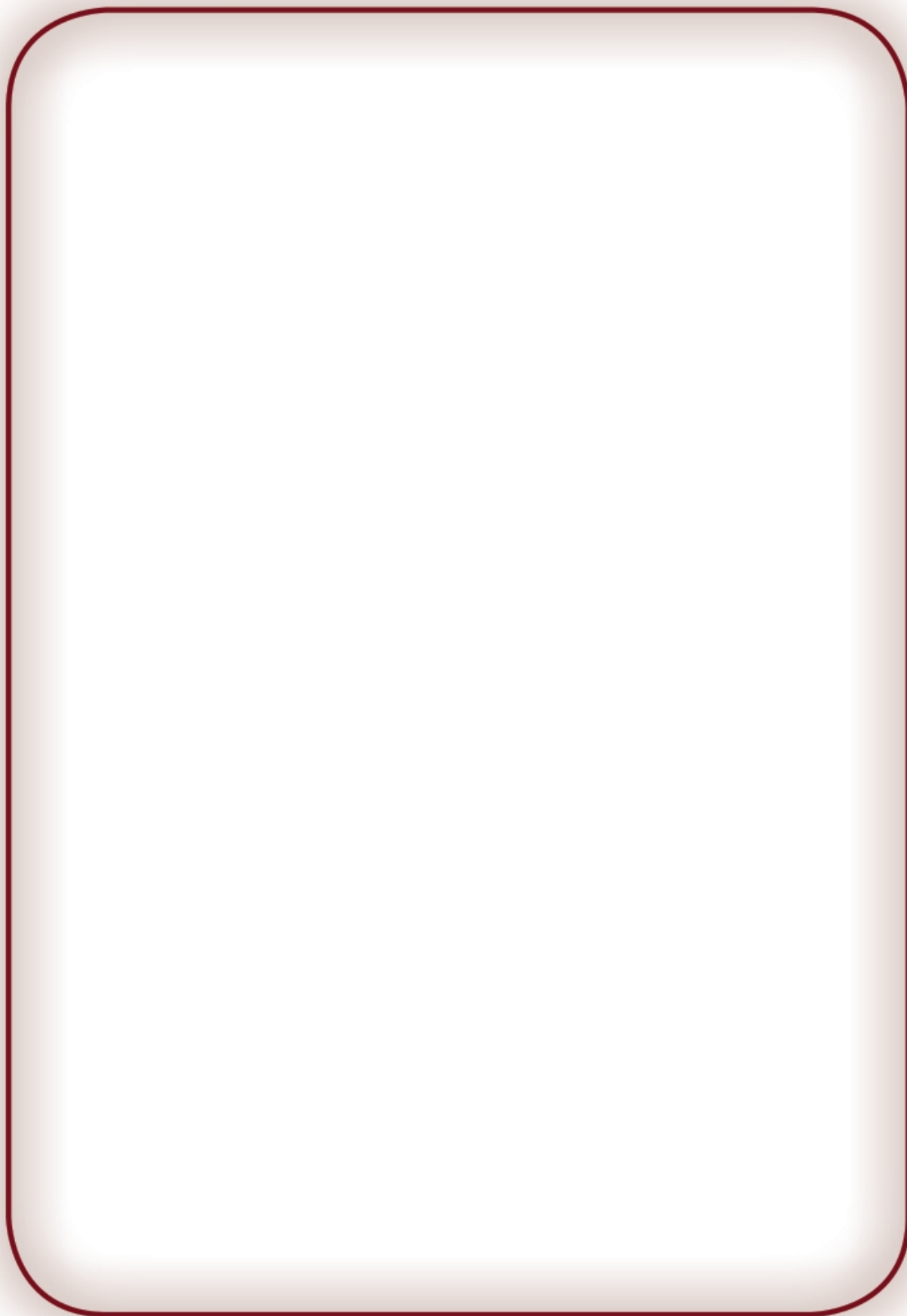
7.

8.

9.

10.

Место для кроссворда (расчертите ячейки под ответы, где 1 ячейка = 1 буква).



Вопросы.

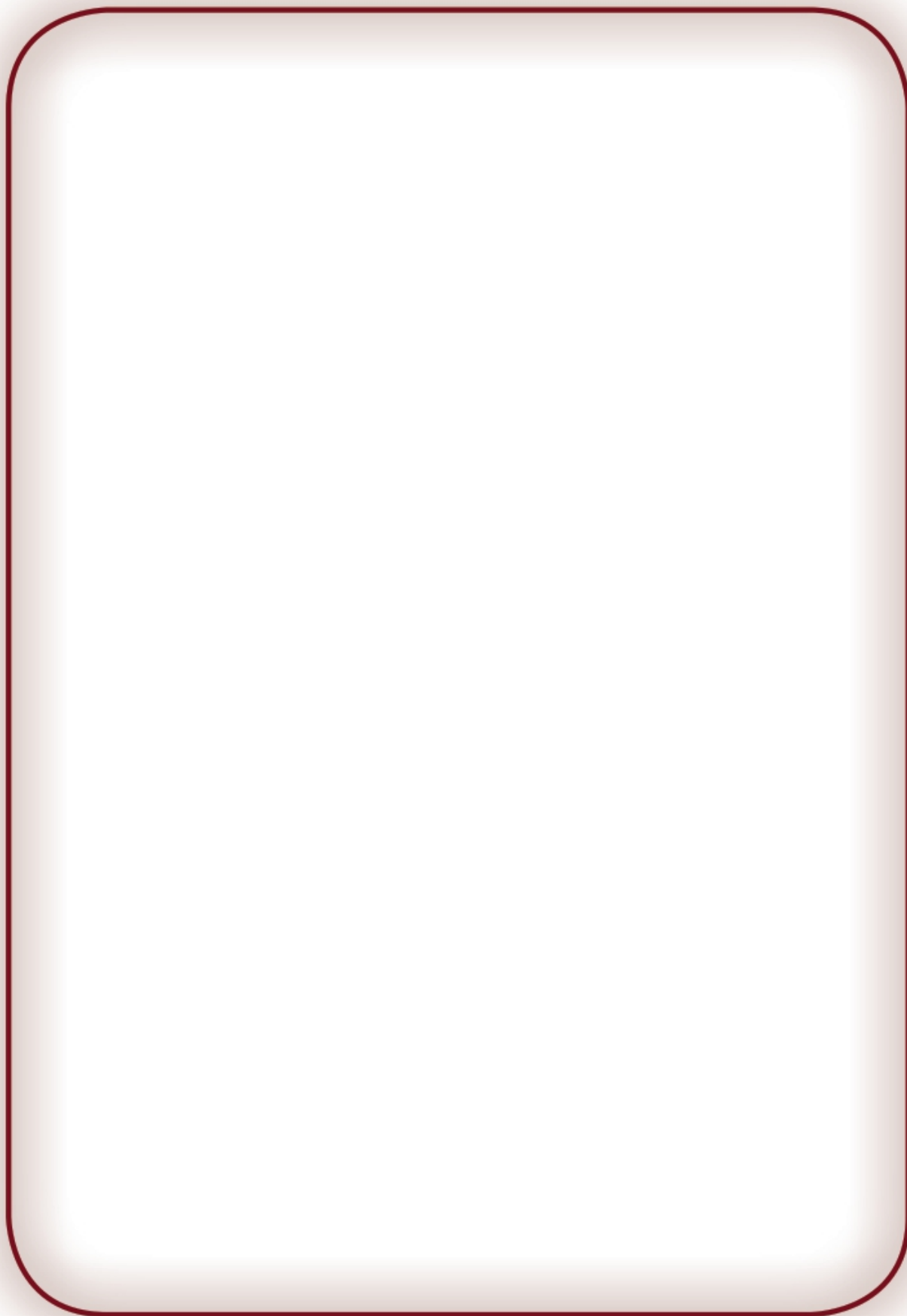
- по горизонтали:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

- по вертикали:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Место для кроссворда (расчертите ячейки под ответы, где 1 ячейка = 1 буква).



Обменяйтесь друг с другом кроссвордами.

Поочередно зачитывайте вопросы с указанием горизонталь это или вертикаль.

Задача партнера: разгадать весь кроссворд.

Старайтесь не подсказывать друг другу и задавать вопрос так, как вы его записали (без дополнительным пояснений).



Обсудите:

- Удалось ли вам разгадать кроссворд партнера?
- Согласны с описанием загаданного?
 - Какие возникли трудности?
- Какие ответы удивили\порадовали? Почему?

43. Упражнение: Шарады.



Один из вас загадывает что-то, что связано с партнером (про партнера) или с вашим отношениям. И его задача изобразить это без слов. Он не может словами отвечать на уточняющие вопросы. Но может показывать на них ответы\кивать головой.

Задача второго - угадать, что же показывает партнер.

Поставьте таймер на 10-15 минут.

Поменяйтесь ролями.




Поделитесь впечатлениями, обсудите:

- Удалось ли вам понять, что показывал партнер?
- Насколько вы согласны, что то, что он загадывал выглядит\происходит именно так?
 - Какая роль понравилась больше? Почему?
 - Какие возникли трудности?
- Что хотите сказать партнеру? Попросить? Поблагодарить?



ГЛАВА III

🎵 Я хочу быть с тобой, я так хочу быть с тобой... 
(выражаем свои чувства, становимся ближе)

44. Упражнение: Установки.



Задай себе вопрос: «Что я думаю об отношениях?» (какая у меня есть установка про отношения)

Частые установки о любовных отношениях, которые живут в людях, это:

- Все мужчины...
- Всем женщинам нужны только деньги
- Все мои отношения быстро заканчиваются
- Меня никто не любит
- Всегда в паре кто-то любит сильнее (и это, конечно, я)
- Если человек видит мою любовь, он сразу уходит



<p>Установка №1</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Плюсы наличия этой установки</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Минусы наличия установки</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Установка №2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Плюсы наличия этой установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Минусы наличия установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Установка №3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Плюсы наличия этой установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Минусы наличия установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Установка №4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Плюсы наличия этой установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Минусы наличия установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



<p>Установка №5</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Плюсы наличия этой установки</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Минусы наличия установки</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Задай себе вопрос: «Что я думаю об отношениях?» (какая у меня есть установка про отношения)

Частые установки о любовных отношениях, которые живут в людях, это:

- Все мужчины...
- Всем женщинам нужны только деньги
- Все мои отношения быстро заканчиваются
- Меня никто не любит
- Всегда в паре кто-то любит сильнее (и это, конечно, я)
- Если человек видит мою любовь, он сразу уходит



Установка №1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Плюсы наличия этой установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Минусы наличия установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Установка №2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Плюсы наличия этой установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Минусы наличия установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



<p>Установка №3</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Плюсы наличия этой установки</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Минусы наличия установки</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Установка №4	
Плюсы наличия этой установки	
Минусы наличия установки	
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	



Установка №5	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Плюсы наличия этой установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Минусы наличия установки	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Эта установка касается только тебя или всех людей на планете? Есть исключения?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Поделитесь друг с другом своими ответами, обсудите:

- Если ли у вас совпадения установок?
- Какие бы установки и их влияние на ваши отношения вам хотелось бы обсудить?
- Чтобы вы могли сказать своему партнеру в поддержку, в связи с его установками?

45. Упражнение: Потребности.

а.) Напиши, как тебе кажется, какие есть потребности у твоего партнера (что он хочет от отношений) и что ты делаешь, чтобы удовлетворить эту потребность (действия, слова).

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

Обменяйтесь написанным.

а.) Напиши, как тебе кажется, какие есть потребности у твоего партнера (что он хочет от отношений) и что ты делаешь, чтобы удовлетворить эту потребность (действия, слова).

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

потребность партнера

твои действия по ее удовлетворению

Обменяйтесь написанным.



Обсудите:

- Правильно ли партнер указал ваши потребности? А вы его?
- Согласны ли с тем, что именно эти действия\слова способны удовлетворить указанные потребности? Если нет - расскажите друг другу, что для вас важно в отношениях, какие ваши потребности и как именно (какими словами\действиями) их можно удовлетворить так, чтоб отношения приносили удовольствие и были такими, как вы того хотите.
- Поняли ли то, что просит сделать партнер, чтобы ему было понятнее\проще удовлетворить вашу потребность? Согласны ли на это?

46. Упражнение: Вопросы.

Ответь на вопросы:

а.) Когда отношения формируются и развиваются самым благоприятным для меня образом, на что это похоже?

б.) Что я могу сделать, чтобы отношения складывались самым благоприятным для меня образом?

в.) Какое внимание и поддержка от партнёра мне необходимы для того, чтобы становиться таким, каким я хочу быть в этих отношениях?



Зачитайте друг другу свои ответы, обсудите:

- Какие чувства и мысли у вас возникают? Поделитесь впечатлениями об услышанном.

Ответь на вопросы:

а.) Когда отношения формируются и развиваются самым благоприятным для меня образом, на что это похоже?

б.) Что я могу сделать, чтобы отношения складывались самым благоприятным для меня образом?

в.) Какое внимание и поддержка от партнёра мне необходимы для того, чтобы становиться таким, каким я хочу быть в этих отношениях?



Зачитайте друг другу свои ответы, обсудите:

- Какие чувства и мысли у вас возникают? Поделитесь впечатлениями об услышанном.

47. Упражнение: Наши традиции.

В каждой паре есть свои традиции. Традиции - это то, что повторяется при одних и тех же условиях. Они могут быть как ежедневные, так и раз в год. Если вам кажется, что в ваших отношениях нет традиций, то вам кажется.

Вот примеры традиций:

- Каждое утро вы говорите друг другу “доброе утро”.
- Целуете друг друга перед сном.
- Готовите вместе воскресный ужин.
- Новый год встречаете на главной елке.
- Вечер субботы для вас - это вечер совместного просмотра кино и чипсов.

Подумай, какие традиции есть в вашей паре:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Какие традиции, которое тебе нравились, были в твоей родительской семье:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Какие еще другие традиции ты бы хотел иметь в своей собственной семье\ отношениях:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Подумай, какие традиции есть в вашей паре:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Какие традиции, которое тебе нравились, были в твоей родительской семье:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Какие еще другие традиции ты бы хотел иметь в своей собственной семье\ отношениях:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Теперь вместе выпишите те, что у вас совпали, и те, что понравились, и вы оба готовы и хотите их внести в свою пару:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Начните с традиций на праздники, продолжите ежемесячным ритуалом, а там дорастете и до ежедневного. Вам выбирать: традиции и крепкая пара или свободное сообщество почти соседей.

48. Упражнение: “Разговор начистоту”.

Хочу услышать о себе (тут ставит галочку партнер):

- комплименты
- критику
- и плохое и хорошее

Ты (тут пишешь ты о своем партнере, согласно его пожеланию):

Хочу услышать о себе (тут ставит галочку партнер):

- комплименты
- критику
- и плохое и хорошее

Ты (тут пишешь ты о своем партнере, согласно его пожеланию):



Обменяйтесь списками. Возможно, у вас с избранником есть какие-то общие мечты и желания. Если нет, то теперь у вас есть список идей свиданий и подарков для партнера, которые точно ему понравятся и будут желанны.

52. Упражнение: Вопросы.

Суть игры заключается в следующем: каждый отвечает на приведенные ниже вопросы сперва от себя, высказывая свои впечатления, ощущения, представления, затем пытается представить как бы ответил партнёр.

Условия, правила игры: не упрекать партнера за его ответы. Будь честен сам и попроси быть честным своего партнёра.

Вы это делаете не для того, чтобы насолить друг другу или в чём-то уличить, а чтобы вскрыть уязвимые места в ваших отношениях и открыть ресурсы для их улучшения.

Вопросы:

1. Самый лучший подарок от тебя - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

2. Самое приятное воспоминание о нас - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

3. Самое приятное, что ты мне можешь дать/сделать - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

4. Чаще всего мы ссоримся из - за

а.) я думаю

б.) партнер думает

5. Когда ты говоришь, что, я расстраиваюсь.

а.) я думаю

б.) партнер думает

6. Мне очень обидно, когда ты

а.) я думаю

б.) партнер думает

7. Мне хочется от тебя больше и меньше

а.) я думаю

б.) партнер думает

8. Самые прекрасные моменты в наших отношениях связаны с.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

9. Самые тяжелые моменты в наших отношениях связаны с.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

10. Когда мы вместе проводим свободное время, мне бы хотелось

а.) я думаю

б.) партнер думает

11. Больше всего я хочу, чтобы

а.) я думаю

б.) партнер думает

12. Сложнее всего нам договориться о

а.) я думаю

б.) партнер думает

13. Я злюсь, когда ты

а.) я думаю

б.) партнер думает

14. Если ты попросишь, я готов

а.) я думаю

б.) партнер думает

15. Я представляю наши будущие отношения так

а.) я думаю

б.) партнер думает

16. Чтобы тебе было хорошо со мной, я могу

а.) я думаю

б.) партнер думает

16. Я готов для совместного счастья сделать

а.) я думаю

б.) партнер думает

17. Мне бывает тяжело говорить о своих чувствах, потому что

а.) я думаю

б.) партнер думает

18. Когда ты ведёшь себя так, мне становится страшно.

а.) я думаю

б.) партнер думает

19. Самые лучшие качества, которые мне нравятся в тебе - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

20. Больше всего я ценю моменты, когда

а.) я думаю

б.) партнер думает

21. Мне кажется, ты хочешь, чтобы я любил тебя, показывал свою любовь так

.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

22. Чтобы наши отношения были более доверительными, мне нужно сделать

.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

23. Я справляюсь со своей ролью любящего человека

а.) я думаю

б.) партнер думает

24. Я благодарен тебе за.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

25. Я хочу быть с тобой, потому что

а.) я думаю

б.) партнер думает

Каждый по очереди зачитывает свой вариант ответа и то, как он думает, ответил бы партнёр.

Вопросы:

1. Самый лучший подарок от тебя - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

2. Самое приятное воспоминание о нас - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

3. Самое приятное, что ты мне можешь дать/сделать - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

4. Чаще всего мы ссоримся из - за

а.) я думаю

б.) партнер думает

5. Когда ты говоришь, что, я расстраиваюсь.

а.) я думаю

б.) партнер думает

6. Мне очень обидно, когда ты

а.) я думаю

б.) партнер думает

7. Мне хочется от тебя больше и меньше

а.) я думаю

б.) партнер думает

8. Самые прекрасные моменты в наших отношениях связаны с.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

9. Самые тяжелые моменты в наших отношениях связаны с.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

10. Когда мы вместе проводим свободное время, мне бы хотелось

а.) я думаю

б.) партнер думает

11. Больше всего я хочу, чтобы

а.) я думаю

б.) партнер думает

12. Сложнее всего нам договориться о

а.) я думаю

б.) партнер думает

13. Я злюсь, когда ты

а.) я думаю

б.) партнер думает

14. Если ты попросишь, я готов

а.) я думаю

б.) партнер думает

15. Я представляю наши будущие отношения так

а.) я думаю

б.) партнер думает

16. Чтобы тебе было хорошо со мной, я могу

а.) я думаю

б.) партнер думает

16. Я готов для совместного счастья сделать

а.) я думаю

б.) партнер думает

17. Мне бывает тяжело говорить о своих чувствах, потому что

а.) я думаю

б.) партнер думает

18. Когда ты ведёшь себя так, мне становится страшно.

а.) я думаю

б.) партнер думает

19. Самые лучшие качества, которые мне нравятся в тебе - это

а.) я думаю

б.) партнер думает

20. Больше всего я ценю моменты, когда

а.) я думаю

б.) партнер думает

21. Мне кажется, ты хочешь, чтобы я любил тебя, показывал свою любовь так

.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

22. Чтобы наши отношения были более доверительными, мне нужно сделать

.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

23. Я справляюсь со своей ролью любящего человека

а.) я думаю

б.) партнер думает

24. Я благодарен тебе за.....

а.) я думаю

б.) партнер думает

25. Я хочу быть с тобой, потому что

а.) я думаю

б.) партнер думает

Каждый по очереди зачитывает свой вариант ответа и то, как он думает, ответил бы партнёр.



Смысл игры не в том, чтобы выяснить кто кого лучше знает, а чтобы сблизиться, постараться включиться в восприятие отношений партнером и при этом донести свое видение. Это позволяет стать ближе друг к другу.

Это упражнение позволяет не только лучше понять своего партнера, узнать его мысли, проникнуться его чувствами и переживаниями, но и лучше понять себя.

1. Поблагодарите друг друга за честность.

2. Обсудите:

- Какие предположения относительно партнера совпали, какие - нет?
 - Какие ответы удивили\огорчили\порадовали?
- Есть ли ответы, которые вызывают дополнительные вопросы, желание обсудить эту тему более конкретно\глубже?

53. Упражнение: Первое свидание.

Сыграйте в свое знакомство заново.



- Вместе придумайте сценарий своей «случайной» встречи и обсудите:
 - Как, где и при каких обстоятельствах вы бы встретились?
 - Кто был бы инициатором знакомства?
 - О чем бы вы говорили?
- Какое бы хотели и какое бы произвели первое впечатление?

- О чем бы волновались больше всего?



Можно подготовиться и реально устроить романтический ужин, как будто это ваше первое свидание.

Если относиться к этой игре с должной серьезностью, можно познакомиться по-новому с тем, кто успел стать родным вашему сердцу. А это прямой путь к более свежему взгляду на достоинства, которые привлекают друг в друге и держат вместе все это время.

54. Упражнение: Свидание-сюрприз.

Договоритесь, что в такой-то день в такое-то время у вас свиданье. Организует его только один из вас - он решает, что вы будете делать, куда пойдете и т.д. Второй не может отказаться делать\идти туда, куда решил организатор свиданья.

В другой день поменяйтесь ролями - теперь тот, кто был приглашен на свидание, станет организатором на тех же условиях - второй не может отказаться.



Кроме того, что это упражнение на доверие, оно может принести немало нового и приятного в ваши отношения - разнообразить ваш досуг и внести некий элемент сюрприза и романтики. Вы можете узнать об интересах друг друга чуточку больше, и, в свою очередь, покажите, что для вас важно и интересно.



Зачитайте друг другу то, что написали, обсудите:

- Какие это вызывает у вас мысли\чувства?
 - Что особенно понравилось\удивило?
- На что хочется ответить, поблагодарить, уточнить?



Зачитайте друг другу то, что написали, обсудите:

- Какие это вызывает у вас мысли\чувства?
 - Что особенно понравилось\удивило?
- На что хочется ответить, поблагодарить, уточнить?

56. Упражнение: Спасибо тебе за...

Похвали, поблагодари своего партнера.

Спасибо тебе за:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

•

Похвали, поблагодари своего партнера.

Спасибо тебе за:

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



Зачитайте друг другу свои “спасибо”. Обсудите:

- Какие чувства мысли у вас вызывает эта похвала/благодарность вашего партнера?
 - Что хочется сказать в ответ?

Можно перевести это упражнение в традиции и, например, каждый вечер называть по 3 таких “спасибо за...” за день.

57. Упражнение: Болтун.

Сядьте друг напротив друга. Уберите все, что может отвлекать. Поставьте таймер на 5 мин, в течении которых один из вас будет говорить, а другой внимательно слушать. Говорить можно о чем угодно. Задача слушающего - слушать и не отвлекаться (можно кивать, но не разговаривать). Повторите это упражнение, например, через неделю, но уже поменявшись ролями.



Обсудите:

- Как вы себя чувствовали в процессе выполнения этого упражнения?
- Что было комфортнее: говорить или молчать?

Хотелось ответить, прокомментировать, что говорит другой? Это упражнение особенно полезно для “молчунов” которым есть что сказать, и для тех пар, где “нет времени на поговорить” или “зачем говорить, ведь другой (или я) и так все знает\знаю”.

58. Упражнение: Кодовое слово.

Каждый из вас пусть придумает себе кодовое слово - сигнал. Пусть это будет максимально простое слово, которое вы используете практически каждый день. Скажите свое кодовое слово партнеру и запомните его кодовое слово.

Суть: когда кто-то один произносит свое кодовое слово, вы оба начинаете словесную эстафету, называя по 5 вещей, посвященных определенной теме.

Вот некоторые возможные темы:

- 5 вещей, за которые вы благодарны в своей жизни

- 5 вещей, которые вам нравятся в своем партнере
- 5 вещей, которые вам бы хотелось сделать вместе с партнером.
- и др.

Вы можете называть их либо по очереди: сначала 5 вещей один, потом второй, либо попеременно по одной вещи от каждого.



Это может стать вашей семейной \парной традицией, внести романтику и укрепить отношения.

59. Упражнение: Ваза желаний.

Напиши 15 своих желаний, которые хочешь, чтобы для тебя сделал партнер (приятные мелочи, которые выполнимы, желательно, в течение дня).

1.

2.

3.

Режь,
кромсая

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Режь,
кромсая

11.

12.

13.

14.

15.

Напиши 15 своих желаний, которые хочешь, чтобы для тебя сделал партнер (приятные мелочи, которые выполнимы, желательно, в течение дня).

Режь,
кромсай

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Режь,
кромсай

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Режь,
кромсать



Не показывайте и не рассказывайте друг другу что написали.

Разрежьте все эти желания на полоски и сверните, чтобы не было видно написанного.

Возьмите две вазы или тарелки и сложите их туда: в одну вазу свои, в другую - партнера.

Каждое утро каждый из вас пусть достает по одному желанию (ты - сверток партнера; партнер - твой сверток) и другой должен выполнить это желание в течение дня. Т.е. ты выполняешь те желания, которые написал партнер, партнер - те желания, которые написал ты.

Это может стать приятным ритуалом и внести романтику в ваши отношения.

60. Упражнение: Наша фишка.

Когда люди близки, часто и много общаются, у них со временем появляются свои шутки, приколы - некие фишки, понятные только им обоим. Иногда это может быть какая-то история, ситуация, которую можно описать одним словом или короткой фразой - и второй сразу поймет, о чем речь. Пусть каждый из вас подумает, какие есть в ваших отношениях фишки.

Напиши, как ты считаешь, какие у вас с партнером есть общие приколы, шутки - фишки понятные вам обоим. Коротко опиши, откуда это пошло, как зародилось.

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:
-

О чем это (откуда это пошло):



Теперь по очереди зачитывайте друг другу свои контрольные слова\фразы. Задача партнера сказать, о чем речь. Описать, что эта была за история\ситуация. Если он не понимает или не может вспомнить - зачитайте описание (о чем речь\откуда это пошло).

Как правило, фишки - это про что-то приятное\веселое.

Вспомнить приятное - это уже приятно.

Иметь что-то общее, что понятное с полуслова только вам двоим - еще приятнее.

Поделитесь своими впечатлениями. Обсудите:

- Понимали вы, что имеет в виду партнер?
 - *Совпали ли ваши фишки?
- Хотите что-нибудь сказать своему партнеру? Предложить? Поблагодарить?

Напиши, как ты считаешь, какие у вас с партнером есть общие приколы, шутки - фишки понятные вам обоим. Коротко опиши, откуда это пошло, как зародилось.

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:
-
-
-

О чем это (откуда это пошло):

- Контрольное слово\фраза\тема:
-

О чем это (откуда это пошло):



Теперь по очереди зачитывайте друг другу свои контрольные слова\фразы. Задача партнера сказать, о чем речь. Описать, что эта была за история\ситуация. Если он не понимает или не может вспомнить - зачитайте описание (о чем речь\откуда это пошло).

Как правило, фишки - это про что-то приятное\веселое.

Вспомнить приятное - это уже приятно.

Иметь что-то общее, что понятное с полуслова только вам двоим - еще приятнее.

Поделитесь своими впечатлениями. Обсудите:

- Понимали вы, что имеет в виду партнер?
 - *Совпали ли ваши фишки?
- Хотите что-нибудь сказать своему партнеру? Предложить? Поблагодарить?

61. Упражнение: Такое кино.

Если представить, что ваши отношения - это кино, то какое бы оно было?



- Если бы наши отношения были ли бы ужасником, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы боевиком, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы ветераном, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы драмой, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы комедией, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы детективом, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы триллером, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы фантастикой, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):



Зачитайте друг другу свои ответы, обсудите:

- Как вам ответы друг друга? Поделитесь впечатлениями.
- Что удивило\огорчило\порадовало? Почему?
- Какое кино больше всего понравилось\не понравилось? Как хотелось бы\точно не хотелось бы?



- Если бы наши отношения были ли бы ужасником, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы боевиком, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы ветераном, то название было бы:

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы драмой, то название было бы:
-
-

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы комедией, то название было бы:
-

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы детективом, то название было бы:
-

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы триллером, то название было бы:
-

Анонс был бы таким (краткое описание):

- Если бы наши отношения были ли бы фантастикой, то название было бы:
-

Анонс был бы таким (краткое описание):



Зачитайте друг другу свои ответы, обсудите:

- Как вам ответы друг друга? Поделитесь впечатлениями.
- Что удивило\огорчило\порадовало? Почему?
- Какое кино больше всего понравилось\не понравилось? Как хотелось бы\точно не хотелось бы?

62. Упражнение: Подарок.

- Придумайте подарки друг другу. Это может быть абсолютно все что угодно. Даже то, чего не существует (суперспособность, волшебный атрибут из сказки, др.) или то, что нельзя потрогать, а можно только почувствовать (любовь, чувство уверенности и т.д.).

Пример: *флакончик волшебного эликсира уверенности.*

Это должно быть что-то такое, что, по-твоему, нужно твоему партнеру, чего ему не хватает или что сделает его счастливым\порадует.

Можно это нарисовать на отдельных листочках (используйте цветные карандаши) или вылепить из пластилина\теста. Можно даже просто сказать: “если бы я был волшебником - то я бы тебе подарил..., потому что...”

Но лучше, конечно, создать что-то материальное. Это надолго останется с вами и будет напоминать о подаренном волшебном предмете.

- Подарите друг другу свои подарки и расскажите:
 1. Почему ты выбрал для своего партнера именно такой подарок?
 2. Зачем он ему? Его польза.
 3. Как и когда его использовать?



Обменяйтесь впечатлениями и обсудите:

- Как каждому из вас подарок партнера?
- Хотели бы в реальности иметь такую вещь? Зачем?
- Что хочется сказать партнеру? Поблагодарить?

63. Упражнение: Через много-много лет я...

Подумайте и напишите (каждый из вас), какой вы видите свою жизнь через 50-60 лет.

- Какой вы?
- Где живете? Чем занимаетесь?
- Чего достигли?
- Кто вас окружает?
- Как складываются отношения с окружающими?
- О чем вы сожалеете?
- Чем гордитесь?
- О чем переживаете?
- и др.

Через много-много лет я...



Поделитесь друг с другом тем, что написали, обсудите:

- Как вам рассказы друг друга? Были ли вы в них?
 - Что удивило\огорчило\обрадовало?
- Что хочется сказать партнеру? Поддержать? Пожелать?

Заклучение.

Если вы добрались до этой страницы - значит вы вместе прошли довольно большой и интересный путь. Путь полный открытий и откровений.

Другой человек всегда другой. Иногда даже сложно представить насколько другой. Порой даже про себя не все понятно. А отношения - это про контакт с собой и с другим. Поэтому в этом сборнике мы постарались создать условия, предложить вам ситуации, в которых вы могли глубже познакомиться с собой и друг с другом. А значит стать чуточку ближе, роднее.

И мы хотим вам выразить огромное уважение и благодарность за это! И вам точно есть за что поблагодарить друг друга!

За вашу общую смелость и готовность идти навстречу, открываться, слушать и слышать, принимать и чувствовать. За просьбы, чувства, уязвимость. За готовность быть в диалоге, держать контакт, прояснять, где непонятно, поддерживать, где страшно или больно, действовать сообща и решать проблемы вместе.

Есть хорошая цитата: «Отношения – не для слабых духом. И они стоят затраченных на них усилий» .

Это действительно так.

А значит вы на верном пути.

С любовью и благодарностью,
Анечка и ее команда.

Список литературы:

1. Бебчук М.А. Психология и психотерапия семьи. - М : URSS, 2016.-298 с.
2. Варга А.Я. Системная психотерапия супружеских пар. - М.: Когито-Центр, 2017. - 396 с.
3. Козлов Н.И. Как относиться к себе и к людям. - М.: Эксмо-Пресс, 2016. - 384 с.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии - М.: Независимая фирма "Класс", 1998. — 304 с.
5. Сатир В. Вы и ваша семья. - М.: Апрель-ПРЕСС, 2000. - 320 с.