



11 июля 13 ч ПО МОСКВЕ

# 4 модуль курса «Любовь на 10ку» ПРАВИЛА



# Правила встречи

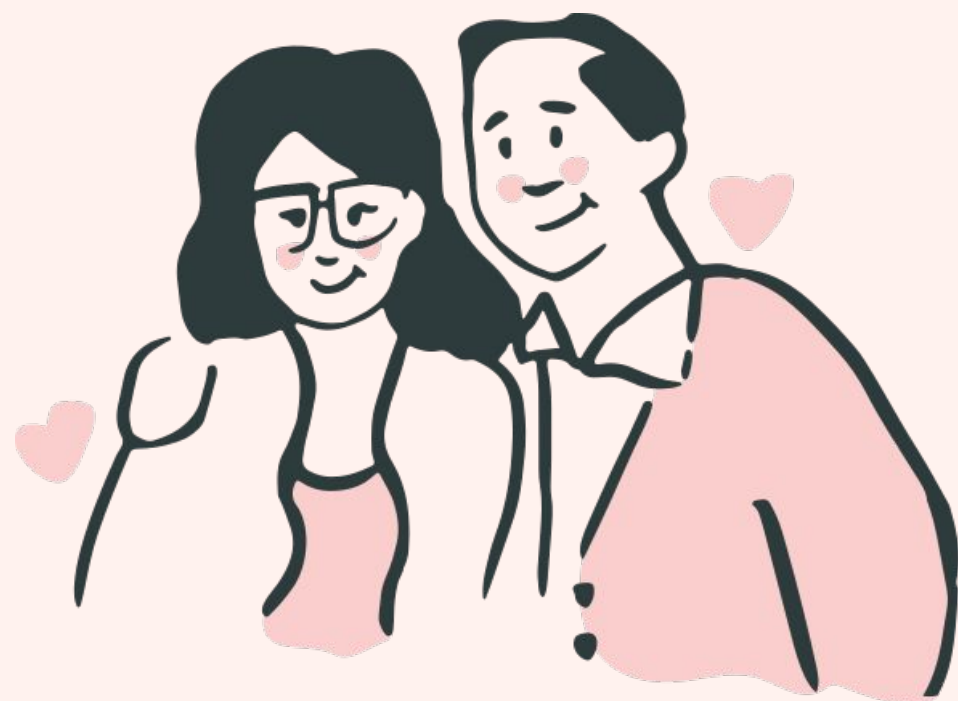
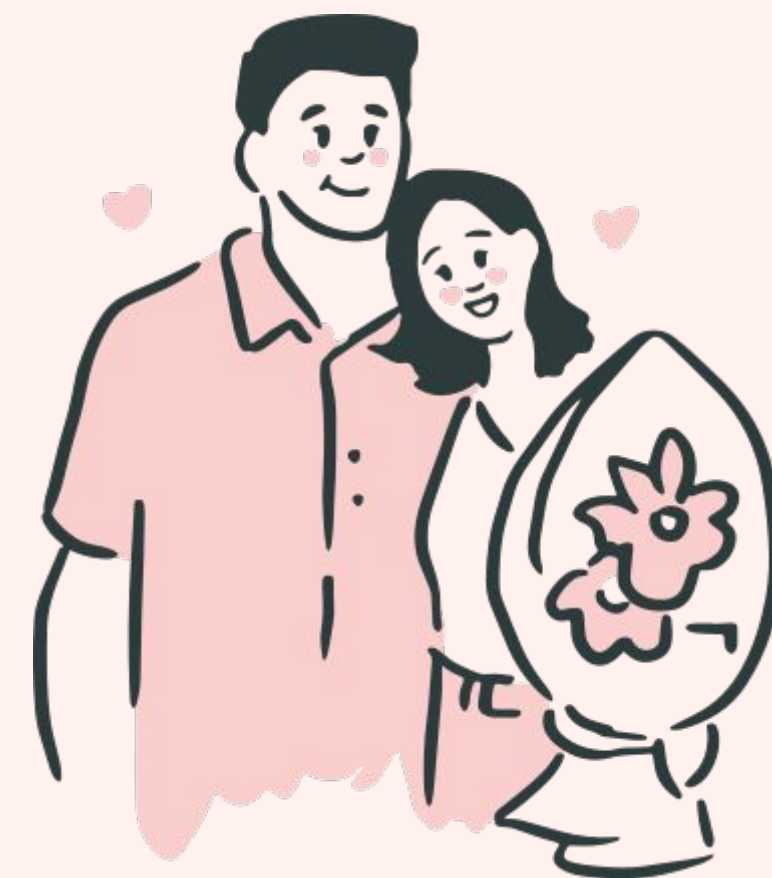
- Время встречи - 2 часа и будет перерыв
- Это не лекция, а практикум
- Ваша активность обязательна!
- Правило уважения к участникам
- Правило конфиденциальности



# Что будет сегодня?

- Блок 1. Вспомним 4 шага, чтобы не копить обиды. Обсудим у кого что получается. Дам задание
- Блок 2. Тема «Правила в паре и семье» с обсуждением
- Блок 3. Практика на проработку сложных ситуаций, конфликтов, обид «Кинотеатр»

Про что вам важно  
узнать сегодня или  
про что  
поделиться?



# Блок 1

## Обида – это ?



## Блок 1

Обида – это подавленная агрессия

Это агрессия (злость, досада, раздражение, гнев)  
которые были подавлены, возможно не замечены



Чтобы не копить обиды важно научиться  
конструктивно выражать эту агрессию.

И для этого есть 4 шага

1. **Заметить чувства** (щеки краснеют, кулаки сжимаются, дыхание перехватывает, в висках стучит)



1. **Заметить чувства** (щеки краснеют, кулаки сжимаются, дыхание перехватывает, в висках стучит)
2. **Признать себе** «Похоже я сейчас сержусь, раздражаюсь на то, что он сказал....»

1. **Заметить чувства** (щеки краснеют, кулаки сжимаются, дыхание перехватывает, в висках стучит)
2. **Признать себе** «Похоже я сейчас сержусь, раздражаюсь на то, что он сказал....»
3. **Объект конфликта** Придвинуть **или** Отодвинуть

1. **Заметить чувства** (щеки краснеют, кулаки сжимаются, дыхание перехватывает, в висках стучит)
2. **Признать себе** «Похоже я сейчас сержусь, раздражаюсь на то, что он сказал....»
3. **Объект конфликта** Придвинуть **или** Отодвинуть
4. **Сделать прямую** понятную просьбу, достичь договоренности

## Блок 2

"Правила", на которых строятся отношения и семейная жизнь



Как думаете, что такое «правила» пары или семьи?



Уборка  
Готовка  
Расходы

...



На самом деле это нечто большее, что определяет жизнь семьи, например...



В семье есть 2 детей: сын и дочь



Сын младше и моет посуду, когда сестра занята.



Сестра думает, что он моет посуду, когда папа попросил



Укаждого свое правило и это может привести к конфликтам





Правила по поводу выражения эмоций

По поводу личного времени и пространства

По поводу пользования общими предметами, местами

Какие-либо запреты



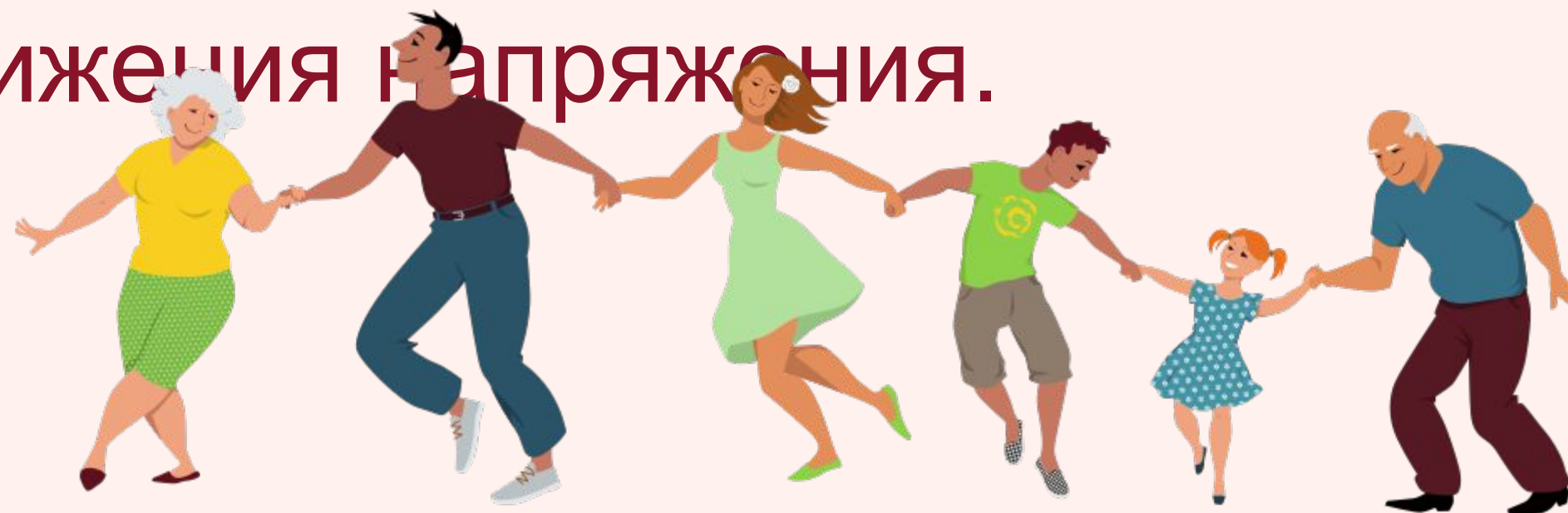
Правила – это живая динамичная сила, которая в высшей степени влияет на семью.

**И важно:** их вообще обсуждать, собираться, проговаривать

Менять, если нужно. Быть гибким

И это залог счастья, гармонии и взаимопонимания.

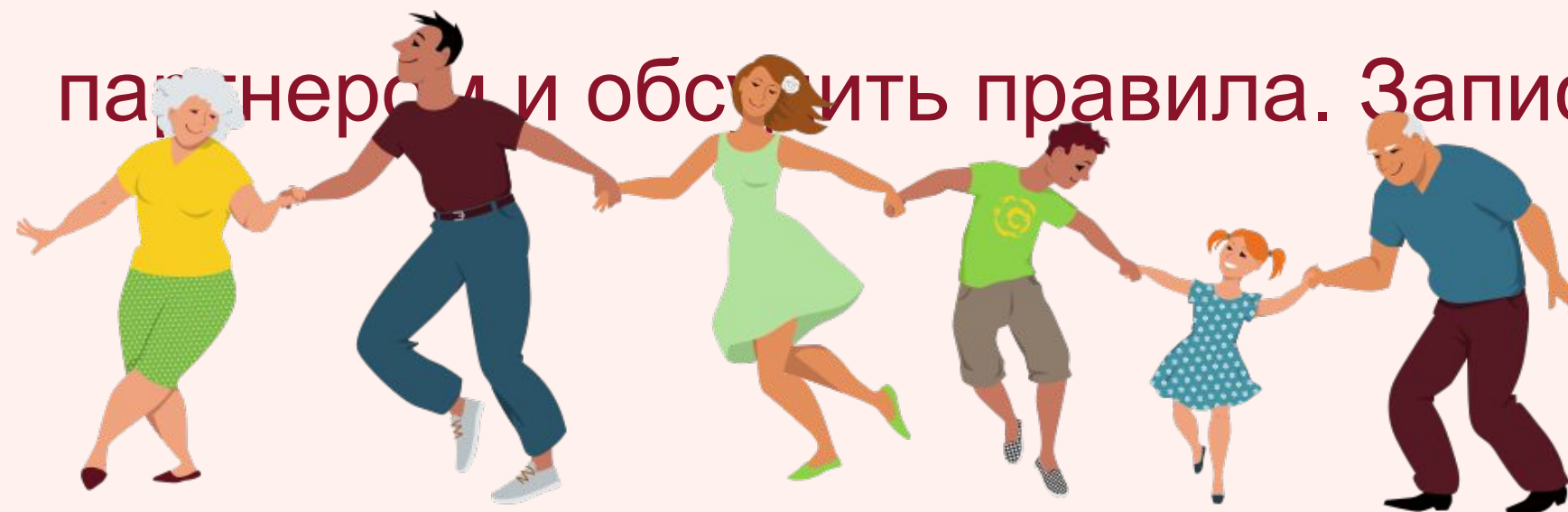
Снижения напряжения.



Как быть?

ЗАДАНИЕ:

1. В течение недели позамечать, какие негласные правила есть в вашей паре, семье? Все ли их понимают? Хочется ли их поменять?
2. Не обязательно, но можно сделать «собрание» семьи, с партнерами и обсудить правила. Записать их на листочек



# Практика «Кинотеатр»

# Итак, сегодня мы:

- Блок 1. Повторили 4 шага, чтобы не копить обиды

- 1) Заметить реакцию тела
- 2) Признать/понять про что реакция
- 3) Приблизить или отодвинуть объект

- Блок 2. Обсудили тему «Правила в паре и семье».

- 4) Сделать прямую понятную просьбу

Они бывают гласные и негласные. Главное, чтобы они гибко менялись, обсуждались, всеми понимались. Это залог преодоления кризисов.

## Итак, сегодня мы:

- **Блок 3. Освоили практику на проработку сложных ситуаций, конфликтов и обид «Кинотеатр». Ее можно делать самостоятельно**

## ЗАДАНИЕ на неделю:

1. Вести заметки, записывать свою реакцию на какие-либо ситуации: кто-то нарушил границы, «задел», разозлились. 1й и 2й шаг: заметить, понять про что это.
2. В течение недели по-замечать, какие негласные правила есть в вашей паре, семье? Все ли их понимают? Хочется ли их поменять?

**Что сегодня было важным, что поняли?**



**1. Запись теории выложим в группу в вк**

**2. Что было важным, что поняли?**

**Осталось 3 модуля:**

**Дети воспитание**

**Секс**

**Деньги**

**В какой день?**