



«Супружеские встречи»

Программа
«Счастье навсегда»
или «Вечера для влюблённых»

ВЕЧЕР II: ЧТО ВАЖНО ДЛЯ НАС

Встреча 1: Мои и твои чувства

Первый этап: Индивидуальная работа: ↴

1. Опиши обстоятельства в Ваших совместных встречах, бесед, совместной работы и т.п., когда тебе возникли приятные чувства. Назови как минимум три таких чувства.
2. Опиши обстоятельства в Ваших совместных встречах, бесед, совместной работы и т.п., когда тебе возникли неприятные чувства. Назови как минимум три таких чувства.
3. В каких ситуациях ты поддерживал(а) в себе сложные чувства и строил(а) на них оценки, суждения, оправдания и жалобы, которые мешали Вашим отношениям (или отношениям с другими людьми)? Какую в этом ты находил(а) выгоду? Что ты мог(ла) сделать иначе – лучше?

Наиболее распространённые чувства:

Апатия, беззаботность, безнадежность, беспокойство, бессилие, бешенство, благодарность, блаженство, брезгливость, вдохновение, взволнованность, вина, влюблённость, вождение, возбуждение, возмущение, волнение, воодушевление, восторг, гнев, горе, депрессия, доверие, душевная тяжесть, жалость, забота, зависть, застенчивость, злорадство, злость, изумление, испуг, лёгкость, ликование, любопытство, напряжённость, наслаждение, недоверие, недовольство, недоумение, неистовство, немощь, ненависть, нерешительность, неуверенность, ностальгия, обида, огорчение, одиночество, ожесточение, оживление, озабоченность, опасение, опасность, отверженность, отвращение, отчаяние, отчуждение, печаль, подавленность, потрясение, пустота, радость, раздражение, разочарование, растерянность, ревность, робость, самодовольство, самоуверенность, скорбь, скука, смелость, смирение, смущение, собственного достоинства, сомнение, сострадание, сочувствие, страдание, страх, стыд, тоска, тревога, уверенность, удовлетворение, удовольствие, удрученность, ужас, умиление, униженность, уныние, усталость, утешение, утомление, энтузиазм, ярость.

Время: 10 минут





«Супружеские встречи»

Программа
«Счастье навсегда»
или «Вечера для влюблённых»

ВЕЧЕР II: ЧТО ВАЖНО ДЛЯ НАС

Встреча 1: Мои и твои чувства

Когда ведешь диалог, стоит помнить, что большинству из нас требуется время и усилия, чтобы научиться:

1. Понимать свои собственные чувства, называть их и принимать.
2. В ходе диалога успевать продумать, о каких психических потребностях говорят мои чувства; а также о том, что я узнаю о самом себе и как меняю себя благодаря тому, что я начинаю называть свои чувства вслух.
3. Отличать свои чувства от мыслей, желаний, оценок и мнений.
4. В беседе как можно точнее описывать свои чувства; а ещё принять, что возникающие чувства не следует объяснять и тем более оценивать.
5. Быть искренним и деликатным в тот момент, когда ты делишься чувствами или выслушиваешь чувства другого.
6. Слушать внимательно и глубоко – не только не мешая говорить, но вслушиваясь и подтверждая понимание.
7. Принимать чувства, которые переживает твой любимый/любимая, а ещё принимать то, что он(а) испытывает многое иначе, чем ты.
8. Познавать и понимать любимого/любимую через внимательность к внешним знакам, которыми он(а) пытается выразить чувства.
9. Делиться собой и своими чувствами, вместо того, чтобы доказывать свою правоту и преимущества своих точек зрения.
0. Не пытаться изменить любимого/любимую с помощью диалога и не обвинять ни его/её, ни себя за какие-то чувства.
1. Не уезжать от тем, которые важны для тебя и для любимого/любимой, хотя их может быть трудно, неудобно или стыдно затрагивать.
2. Быть великодушным и всегда готовым прощать любимого/любимую.

Второй этап: Совместная работа ↘ **Но вначале прочитайте вот это** ↗

- Обменяйтесь листками, прочитайте внимательно ответы на вопросы.
- Не пытайтесь спорить с тем, какие любимый/любимая (жених/невеста) испытывают чувства.
- Можете попросить что-то досказать, объяснить. Не унывайте, если у Вас что-то не получается. (см. ↗)
- Прежде всего примите чувства друг друга. И проявляйте уважение, потому что делиться ими – непросто.
- Убедитесь, что вы понимаете друг друга хорошо, но не оценивайте друг друга.

Время: 10 минут

