

Достиг личностного
роста – помоги
партнеру!

Я научу тебя ощущать
гармонию с самим
собой.



СОЗДАЛА: Король Кристина
Психолог, ведущий тренинги
личностного роста.

Для обратной связи:

kristina.korol.99@gmail.com

Тел: +375333525440



БГПУ им. М. Танка
Институт психологии



**РАЗВИВАЙ СЕБЯ КАК
ЛИЧНОСТЬ
НАХОДЯСЬ В СЕМЬЕ!**

Минск, 2019

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ, ЧТОБЫ ВЫ РАЗВИВАЛИСЬ КАК ЛИЧНОСТЬ?



Равенство: В здоровом браке нет места подчинению, манипуляциям.

Уважение: Супружество требует уважения к личности партнера, его мнению, интересам и вкусам.

Открытое общение: Предполагает обмен как позитивными мыслями и чувствами, так и негативными. Важно, чтобы этот обмен происходил без оценки и критики.

Аутентичность: Признание права другого быть самим собой, оставаясь верным своей сущности, супруги сохраняют естественность и близость своих отношений.

Гибкость роли: подвижность ролей.

Доверие: несовместимо с ревностью.

ЗАПОМНИ!

Данные действия приводят к нездоровым отношениям, в которых вы не будете развиваться как личность.



- Отказ от коммуникаций, игнор
- Успехи партнёра воспринимаются критически
- Постоянные попытки поменять партнёра
- Контроль всех действий
- Критика партнера

Любовная зависимость разрушает личность

Признаки зависимости в близких межличностных отношениях:

- смешение и растворение личностных границ;
- Потеря свободы;
- утрата доступа к собственной личности;
- невозможность равных партнерских отношений (в зависимости один из партнеров является доминирующим, другой — подчиненным);
- Нереалистичная надежда;
- «Эмоциональные качели, которые приводят к эмоциональному истощению».

Подробности можно найти по ссылке:

<https://iq.hse.ru/news/177665882.html>