



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ЧЕК-ЛИСТ

# КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ



Вы не одиноки. Многие пары сталкиваются с тем же, что и вы. Но даже самые сложные моменты можно преодолеть – через понимание, терпение и правильные шаги. Начните с малого – пусть этот чек-лист станет точкой отсчёта для позитивных перемен в ваших отношениях.

# Начните путь к гармонии уже сейчас. Маленькие шаги, которые работают:

## 1. Сегодня вечером просто спросите:

-  «Как у тебя прошёл день?»
-  «Что тебе было важно сегодня?»
-  «Ты сейчас хочешь поговорить или просто рядом быть?»

 Не решайте за партнёра, что ему нужно. Спрашивайте.

## 2. Завтра сделайте один добрый жест без причины:

-  Приготовьте кофе/чай
-  Обнимите крепче, чем обычно
-  Скажите: «Я рад(а), что ты рядом»

 Важно: не делайте это с ожиданием благодарности.

Это просто знак внимания.

## 3. В ближайшие дни попробуйте говорить через «я», а не через «ты»:

-  Вместо: «Ты никогда меня не слушаешь»
-  Попробуйте: «Мне важно чувствовать, что меня услышали»
-  Вместо: «Ты всё время занят(а)»
-  Попробуйте: «Мне не хватает времени с тобой»

 Такие фразы снижают напряжение и открывают пространство для диалога.

#### 4. Найдите 10 минут в день, чтобы быть вместе – без телефона и отвлекающих факторов:

-  Просто посидеть вместе за чаем
-  Прогулка возле дома
-  Посмотреть короткий ролик и обсудить его

 Цель – не "сделать что-то важное", а просто быть рядом.

#### 5. Выберите одно бытовое действие, которое вы будете делать регулярно:

-  Готовить завтрак
-  Поддерживать порядок в зоне общего пространства
-  Заблаговременно сообщать, если задерживаетесь

 Мелочи быта часто становятся причиной скрытых обид.

Решайте их до того, как они станут конфликтом.

#### 6. Если начинается ссора – сделайте паузу:

-  Не отвечайте сразу, даже если правы
-  Скажите: «Давай на минутку остановимся. Я хочу подумать, как нам лучше это обсудить»
-  Дышите глубоко – это снизит эмоциональный тонус

 Лучшая стратегия – не победить в разговоре, а сохранить связь.

## **7. Один раз в неделю – отметьте что-то хорошее в вашем партнёре:**

-  «Мне нравится, как ты заботишься о детях»
-  «Хорошо, что ты всегда предупреждаешь, если задерживаешься»
-  «Мне нравится, как ты умеешь меня поддерживать»

 **Люди чаще получают критику, чем признательность.  
Давайте им больше последнего.**

## **8. Обсудите, что вас действительно тревожит (без обвинений):**

-  «Мне кажется, мы стали меньше разговаривать. Мне этого не хватает»
-  «Иногда я чувствую себя одиноким(ой), когда мы рядом, но заняты каждый своим»
-  «Мне хотелось бы больше чувствовать, что мы команда»

 **Честные разговоры – основа изменений.  
Главное – начать.**

## **9. Проявите интерес к тому, что важно вашему партнёру:**

-  Спросите: «А как у тебя с этим? Тебе это нравится? Почему?»
-  Если есть возможность – примите участие в том, что ему интересно
-  Поощряйте личные интересы друг друга – это помогает сохранять индивидуальность в паре

 **Когда вы интересуетесь внутренним миром партнёра – вы показываете, что он вам важен.**

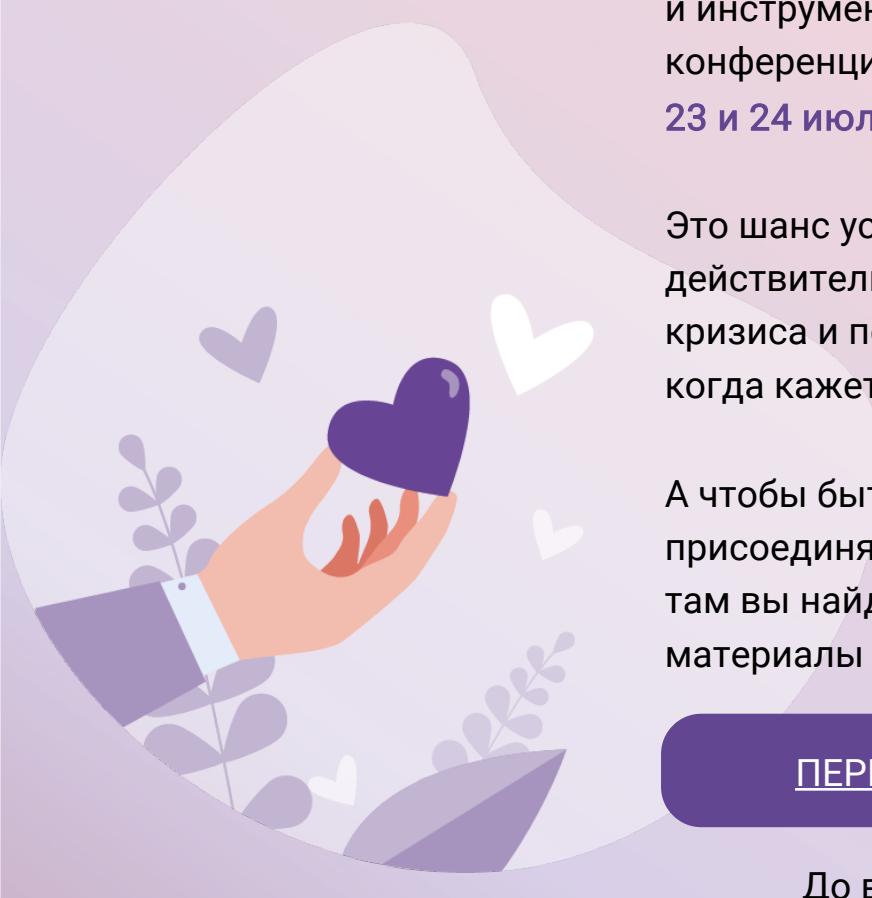
## 10. Если не можете разобраться сами – запишитесь на одну консультацию к психологу:

-  Не обязательно продолжать долго – иногда одного разговора достаточно
-  Это может стать точкой старта для обоих
-  Психолог поможет перевести недопонимание в конструктивный диалог

 **Обращение за помощью – не слабость, а зрелость и ответственность за ваши отношения.**

**Не ждите идеального момента – начните с малого.**  
Иногда достаточно одного слова, одной совместной прогулки, одного вопроса – чтобы снова начать чувствовать друг друга.

Больше практических советов, методов и инструментов вы получите на онлайн-конференции **«Формула семейного счастья»**  
**23 и 24 июля в 18:00.**



Это шанс услышать экспертов, которые действительно работают с парами в условиях кризиса и помогают находить выход, даже когда кажется – всё потеряно.

А чтобы быть в курсе важных обновлений, присоединяйтесь к нашему **Telegram-каналу**: там вы найдете закулисье, дополнительные материалы и прямые эфиры с экспертами.

[ПЕРЕЙТИ В TELEGRAM-КАНАЛ](#)

До встречи в прямом эфире!

