



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 слышали»



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 закулисы, дополнительные материалы и прямые эфиры с экспертами.

[ПЕРЕЙТИ В TELEGRAM-КАНАЛ](#)

До встречи в прямом эфире!

