



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

Погода в доме: как не допустить семейной бури

Голикова Маргарита





МАРГАРИТА ГОЛИКОВА

Психолог. Сертифицированный коуч

- > 9 лет практики групповой и индивидуальной работы
- > 2 тыс. часов разработки и проведения семинаров, практикумов, вебинаров, бизнес симуляций
- > 1 тыс. часов индивидуального консультирования (коучинговая поддержка и психологическое консультирование).

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- NPS моей работы равен 100%
- Более 200 клиентов довольные работой со мной (оценка клиентов по удовлетворенности работы 10 из 10)
- Международная и российская аккредитация
- Удалось помочь в сохранении брака 94% клиентов, у которых были сложности в отношениях.





Давайте знакомиться через вопросы:

1. Думали вы хоть раз о расставании/ разводе?





Давайте знакомиться через вопросы:

1. Думали вы хоть раз о расставании/ разводе?
2. Какая была причина?





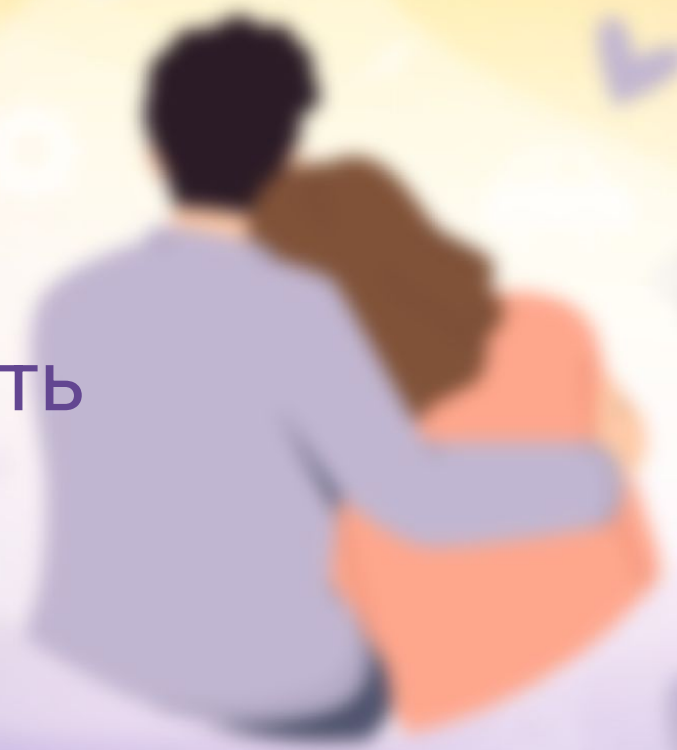
Давайте знакомиться через вопросы:

1. Думали вы хоть раз о расставании/ разводе?
2. Какая была причина?
3. Что остановило?





Многое можно поправить, если начать
вовремя и заручиться экспертной
поддержкой



Диагностика «Вспомни»

Диагностика «Этап бури»

4 этапа «наступления бури»

1. Вы рассматриваете свои проблемы в браке, как серьезные.
2. Обсуждать что-то кажется бесполезным. Вы пытаетесь решить проблемы самостоятельно.
3. Вы начинаете жить параллельными жизнями.
4. Вы чувствуете одиночество.





Немного статистики

разговоров, которые начинаются с «жесткого начала» с критики и/или сарказма обречены на неудачу.



4 Всадника Апокалипсиса

1

КРИТИКА

Негатив в адрес характера, качества

2

ПРЕЗРЕНИЕ

Присутствует насмешка, обесценивание, неверие в способности супруга

3

ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ

Обвинение в обратную сторону

4

СТЕНА

Нет никакой реакции, взгляд в сторону, молчание, редкое безразличное «угу»

Что поможет против «всадников»

1. Смягчите начало разговора
2. Попробуйте примириться сами и откликайтесь на попытки супруга/супруги
3. Успокойте себя и друг друга
4. Идите на компромисс
5. Будьте терпеливы к ошибкам друг друга



A stylized illustration of a couple embracing in a warm, golden light. The man is wearing a grey sweater and the woman is wearing an orange dress. They are surrounded by floating hearts and stars, creating a romantic and dreamy atmosphere. The background is a soft gradient of yellow and orange.

”

Ключ к счастливым отношениям не в том, как вы улаживаете разногласия, а в том, как вы относитесь друг к другу, когда не ведете сражение.

Джон Готтман

Практическое упражнение 1

«Обо мне в метафоре»



Инструкция к упражнению

1. Придумайте метафору своих отношений (образ, который отражает то, что происходит с вами и то, что вы чувствуете).
2. Обозначьте, где вы в этой метафоре
3. Проговорите, что вы в этом образе хотите поменять
4. Перенесите на жизненный сценарий



Практическое упражнение 2

«Меняю обвинения на шанс договориться»



Инструкция к упражнению

Пользуясь инструкцией, замените одну из часто используемых фраз на более подходящее высказывание.

Примеры вступления: *«Я бы хотела, чтобы мы помирились», «Я хочу, чтобы мы смогли услышать друг друга», «Я знаю, что мы любим друг друга, давай справимся и с этим конфликтом»*

Примеры замены реплик:

«Ты не слушаешь меня» - «Мне хотелось бы, чтобы ты выслушал меня»,

«Ты небрежен к деньгам» - «Я хочу, чтобы мы больше откладывали»

«Ты просто мной не интересуешься» – «Я чувствую, что мной пренебрегают»

Добавляйте слова:

«Для меня важно», «Пожалуйста», «Я бы была очень тебе благодарна, если...»



Практическое упражнение 3

«Я ценю в тебе»



Инструкция к упражнению

1. Выберите из списка 3 качества, которые характеризуют вашего супруга/супругу.
2. Вспомните ситуацию, в которой это было проявлено.
3. Запишите в блокнот свое воспоминание в формате (главное без «но»):
 - Ситуация
 - Качество
 - Действия

1. Мужественный
2. Внимательный
3. Любящий
4. Умный
5. Верный
6. Честный

6. Справедливый
7. Сильный
8. Спортивный
9. Сексуальный
10. Решительный
11. Творческий

12. С хорошим чувством юмора
13. Заботливый
14. Нежный
15. Добрый
16. Амбициозный

17. Порядочный
18. Спокойный
19. Мудрый
20. Гибкий
21. Понимающий
22. Практичный



Рекомендованная литература

1



«Спасать или спастись»

2



«7 принципов счастливого брака»

3



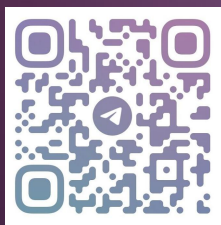
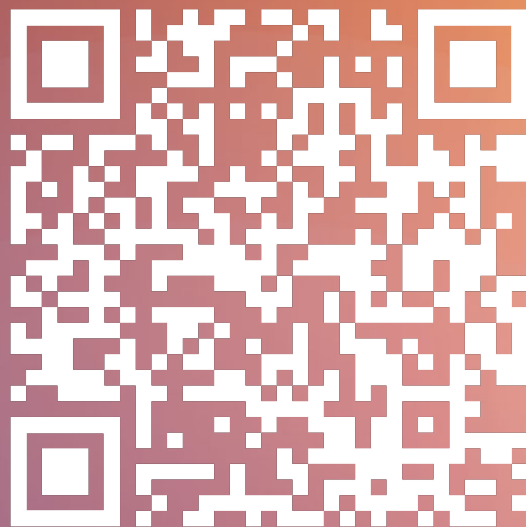
«Карма любви»

Записаться на консультацию





страница эксперта



https://ast-academy.ru/experts/margarita_golikova/



@Golikova_Margarita