



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 довольны 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?



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



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.



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



96%

Немного статистики

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



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

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. Пытайтесь 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



“ ”

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 | 6.Справедливый | 12.С хорошим чувством юмора | 17.Порядочный |
| 2.Внимательный | 7.Сильный | 13.Заботливый | 18.Спокойный |
| 3.Любящий | 8.Спортивный | 14.Нежный | 19.Мудрый |
| 4.Умный | 9.Сексуальный | 15.Добрый | 20.Гибкий |
| 5.Верный | 10.Решительный | 16.Амбициозный | 21.Понимающий |
| 6.Честный | 11.Творческий | | 22.Практичный |



Рекомендованная литература

1



«Спасать или
спасаться»

2



«7 принципов
счастливого брака»

3



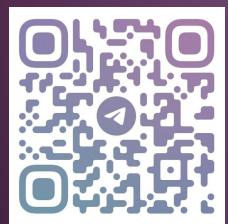
«Карма любви»

Записаться на консультацию





страница эксперта



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



@Golikova_Margarita