

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ

ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

Конфликты в паре: истинные причины и пути к решению

Наталия Ярославцева

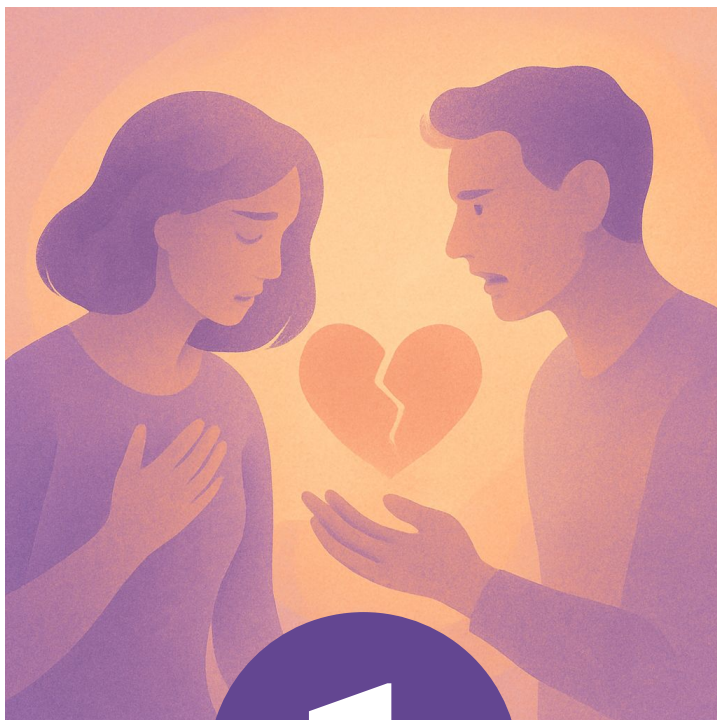


Наталия Ярославцева



- **Семейный психолог**, программы: для женщин «Секреты близких отношений», для родителей «Секреты поведения детей», для мужчин «Ресурс близости»
- **Эксперт кафедры** «Трансперсональная психология» АСТ
- **Автор** научных и популярных публикаций, статей, ТГ блога «Эволюция отношений», подкаста «Классные отношений сразу», аспирант
- **Детский писатель**, 11 книг, член Союза писателей РФ
- **Замужем** 20 лет, **многодетная** мама





1

Конфликт — не конец, а ВОЗМОЖНОСТЬ

Иногда именно с трудного
разговора начинается настоящее
сближение.

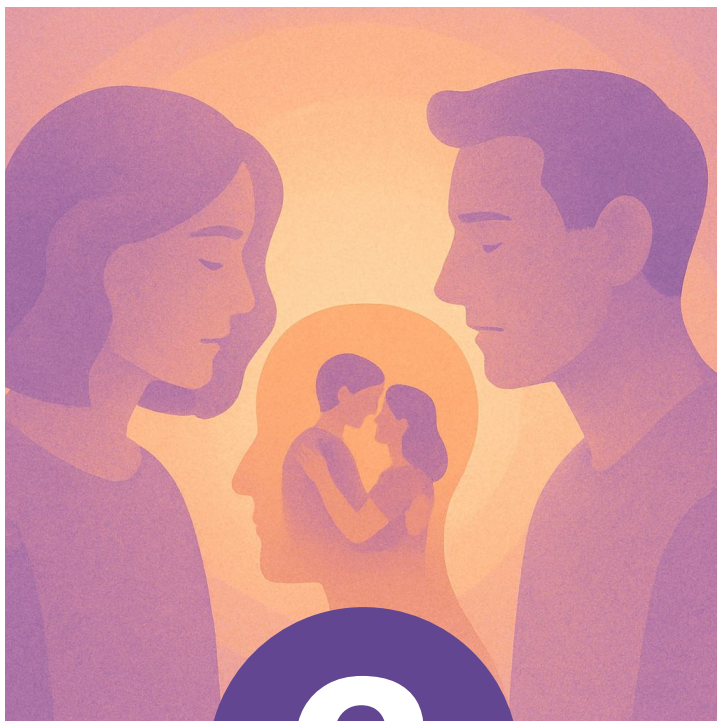


Неявные проявления конфликтности из историй моих клиентов

- Есть вялотекущий или открытый конфликт в семье и с родственниками, который перерос в фоновую обиду
- Кажется, что обстоятельства всегда сильнее, они правят вами, а не ваши цели, планы и мечты
- Вас окружают пессимисты и жалобщики, а вы невольно заражаетесь их тоской и страхами
- Вы много работаете, практически до изнеможения, тратите деньги и время на полезное, а признания вашего вклада нет, вы неудовлетворены, накапливается хроническая усталость и бессилие

Круг неудовлетворенности





2

Меняем точку зрения

Конфликт не разрушает — он показывает, что важно и где нужно ваше внимание.

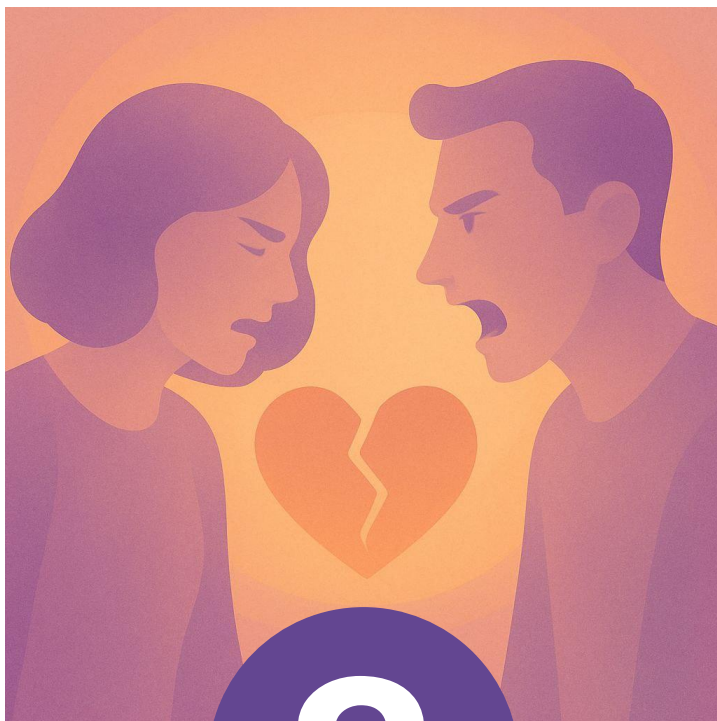


ВКЛЮЧАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ

«Правильная (хорошая) девочка»

ИЛИ

«Послушный (хороший) мальчик»



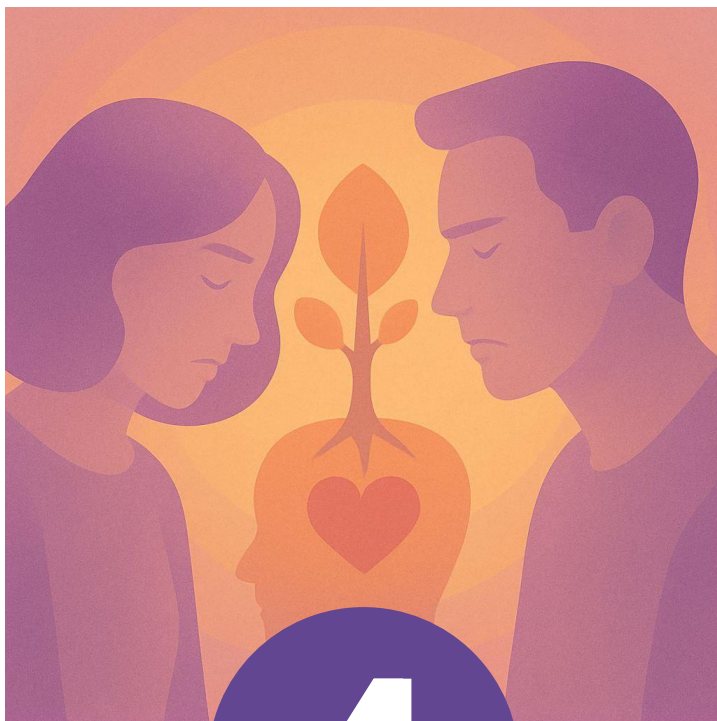
3

Конфликт — сигнал, а не катастрофа

Не избегать, а понять

За ссорой часто стоит просьба
быть услышанным





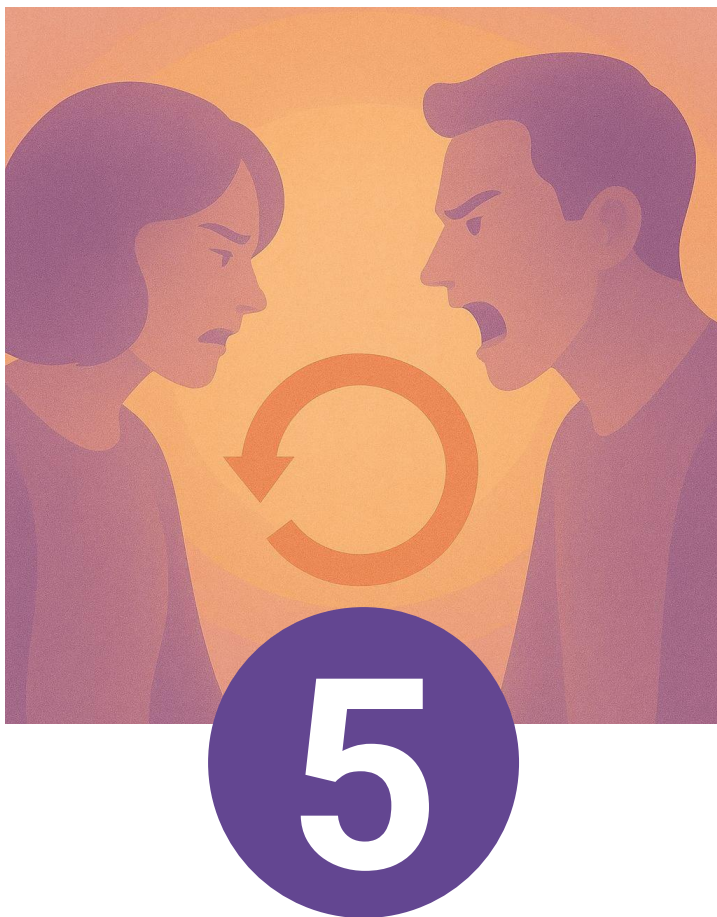
4

**Поверхностные ссоры и
глубинные причины**

Смотрим в корень

Часто злимся не на то, что видим,
а на то, что чувствуем внутри





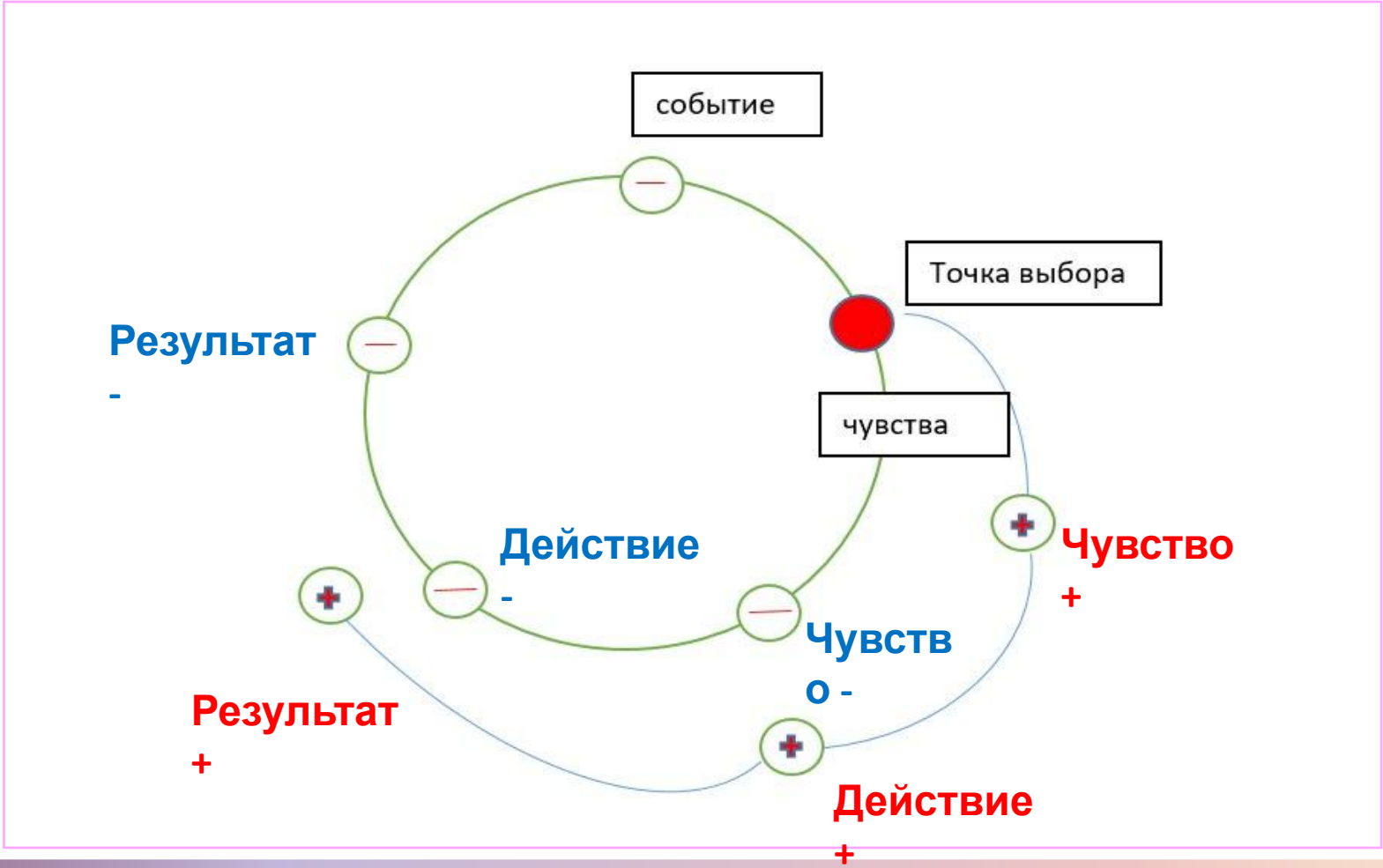
Повторяющиеся конфликты — это маркер

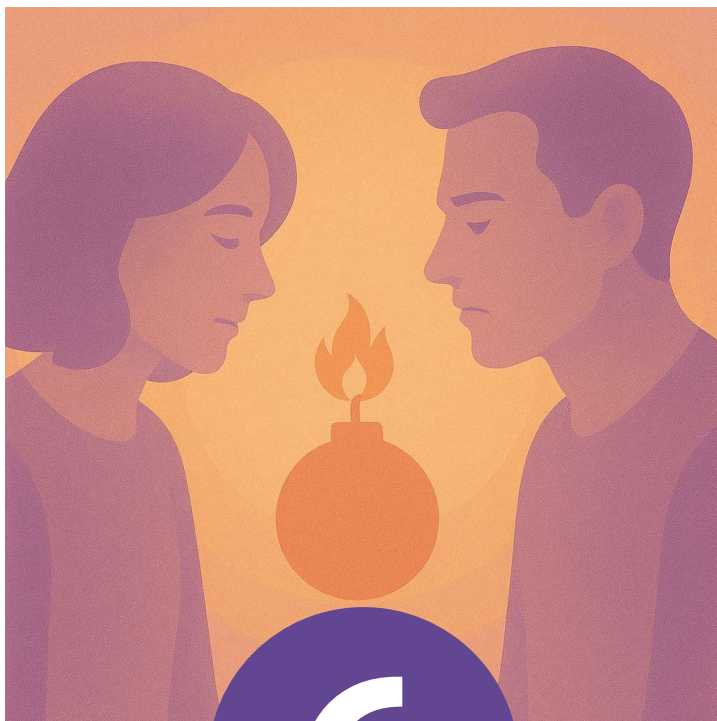
Если повторяется — значит, важно

Конфликт, который «ходит по кругу», хочет, чтобы его поняли.



Событийный круг





6

Работа с триггерами

Замечать, а не взрываться

Если знаешь, что тебя «цепляет»,
можно не срываться, а выбирать.

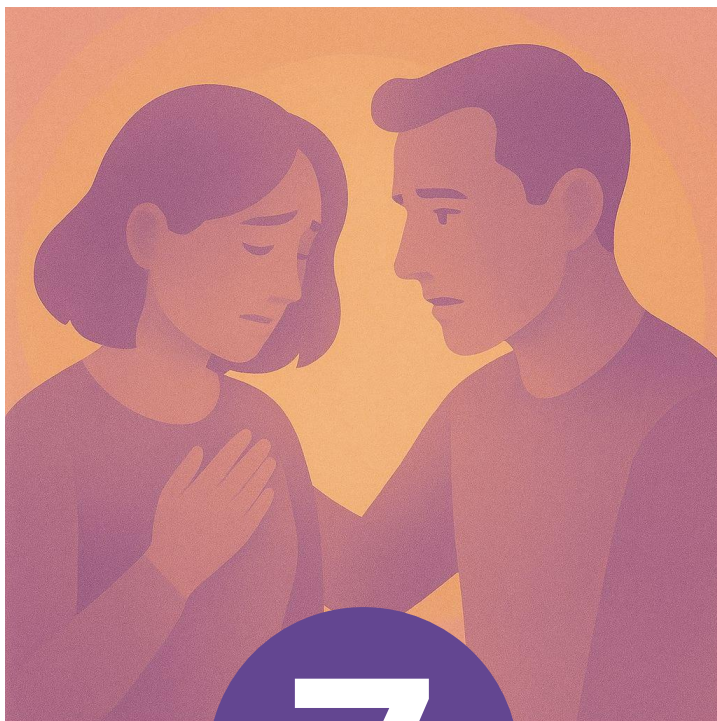


Другой берег



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

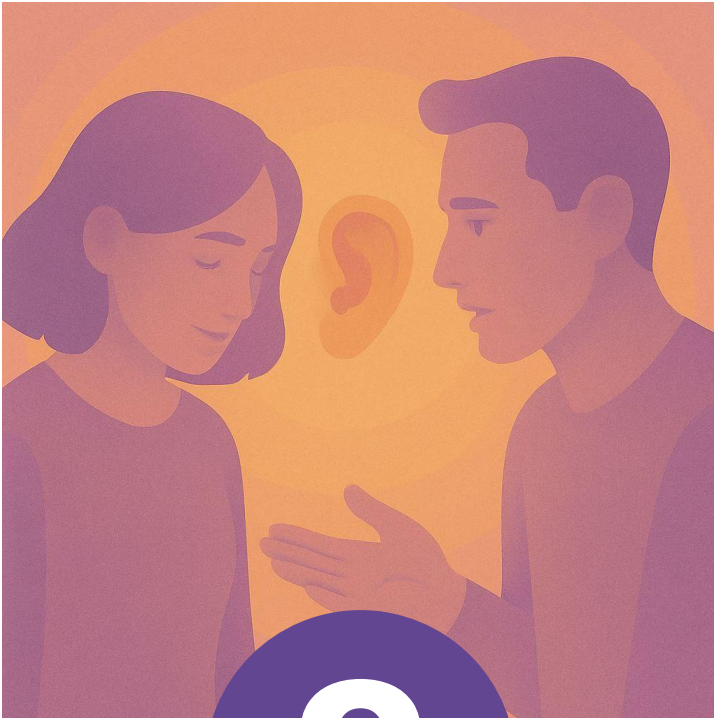


Честность и контакт

Честность сближает

Говорим не «ты виноват», а «мне больно/страшно/одинок».



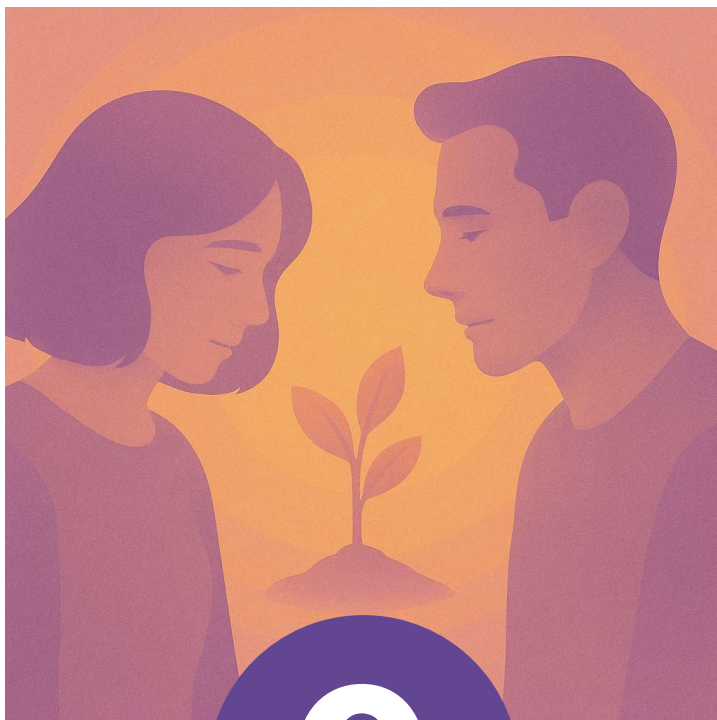


Что помогает в конфликте

**Слушать, чувствовать,
договариваться**

Важнее быть в контакте, чем быть
правым.





9

Конфликт как рост

Через конфликт — к близости

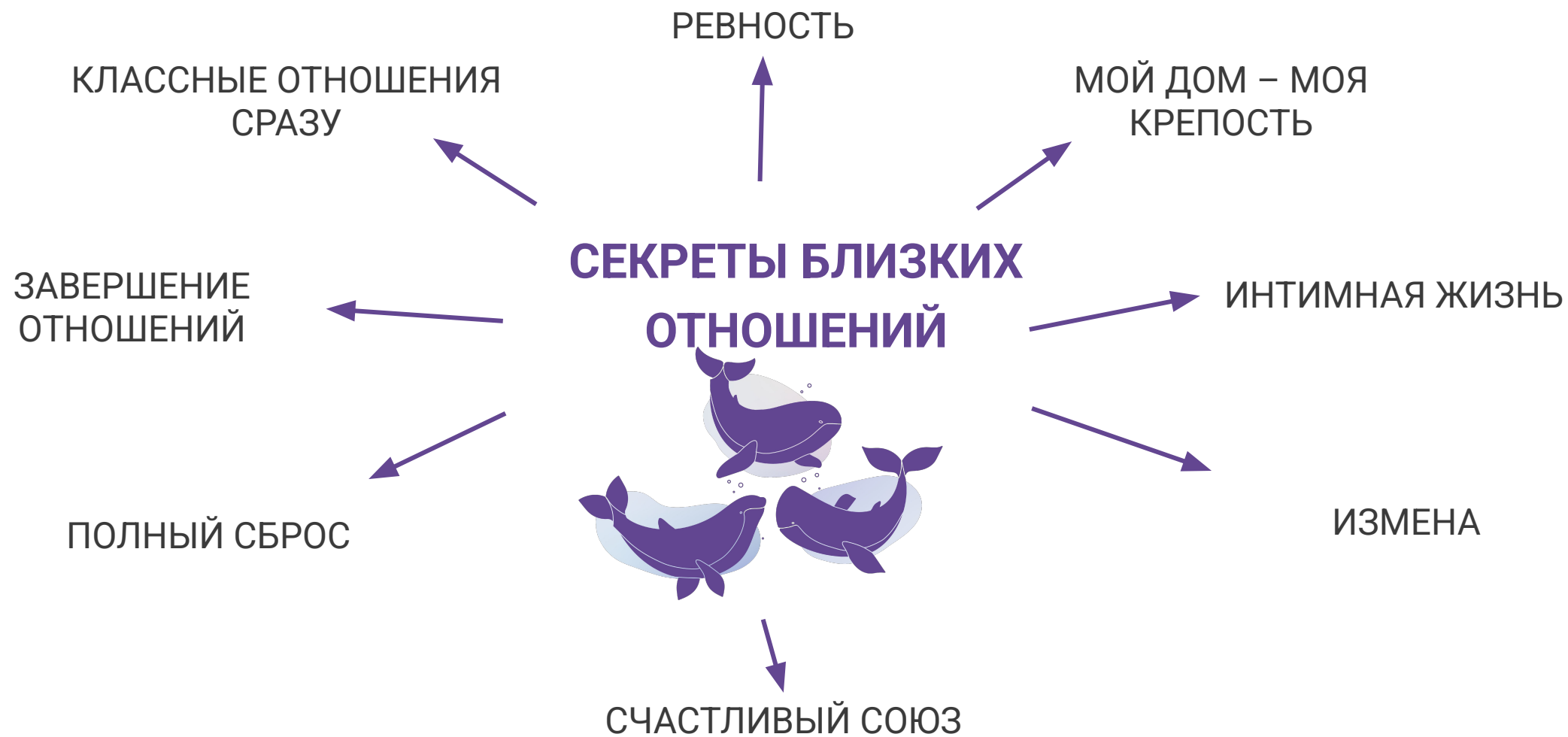
Ссоры могут стать шагом к лучшему взаимопониманию.





**Конфликт — это не про
«выиграть», а про «услышать».**
Это шанс сделать шаг ближе —
к себе, и к тем, кого мы любим.





Приглашаю наладить свою жизнь с помощью
проверенных временем, опытом и самой жизнью
действенных практик!

Татьяна Красницкая

Программа для мужчин

Ресурс близости

Ты сможешь обращать сложные обстоятельства в свой успех, опираясь на ресурс духовной и физической близости, и будешь хозяином своей судьбы.

[Подробнее](#)

Программа для женщин

Секреты близких отношений

Ты станешь счастливой, самостоятельной и любимой женщиной, которая наслаждается каждым днём своей полноценной жизни.

[Подробнее](#)



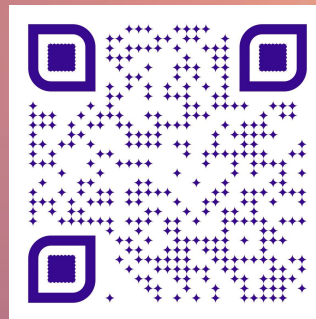
ПОГОВОРИМ?

А как вы обычно реагируете в конфликте?

- Что вы чувствуете? Что хотели бы изменить?
- Может быть, вы замечали, что одни и те же темы повторяются?
- А может, вы уже нашли свои способы быть в контакте — и они работают?
- Что вы хотите изменить в своих семейных спорах?



Наталия Ярославцева –
страница в Академии социальных технологий



Natalia_Gesar



secrets_of_marriage (телеграмм-канал)