



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
**ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ**

**Конфликты в паре:  
истинные причины и пути к  
решению**  
Наталия Ярославцева

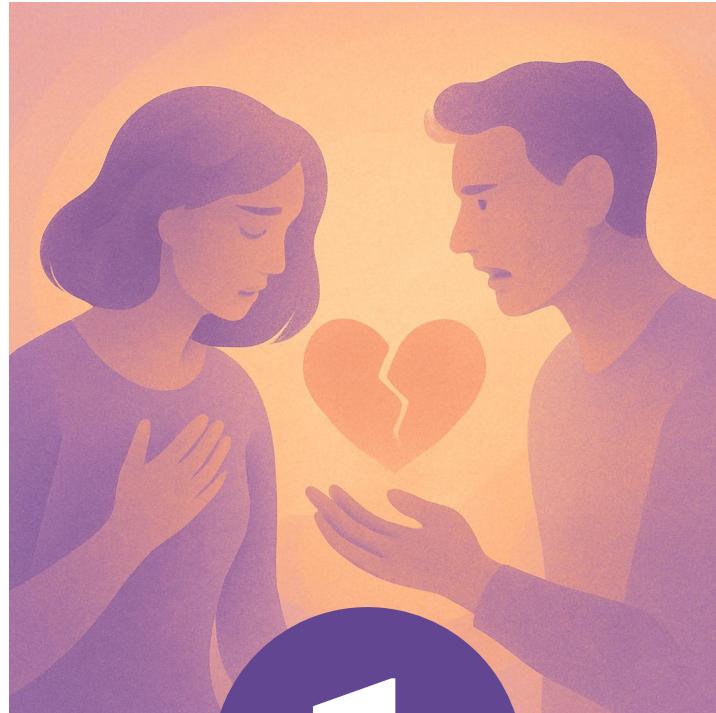


# Наталия Ярославцева



- **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.



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

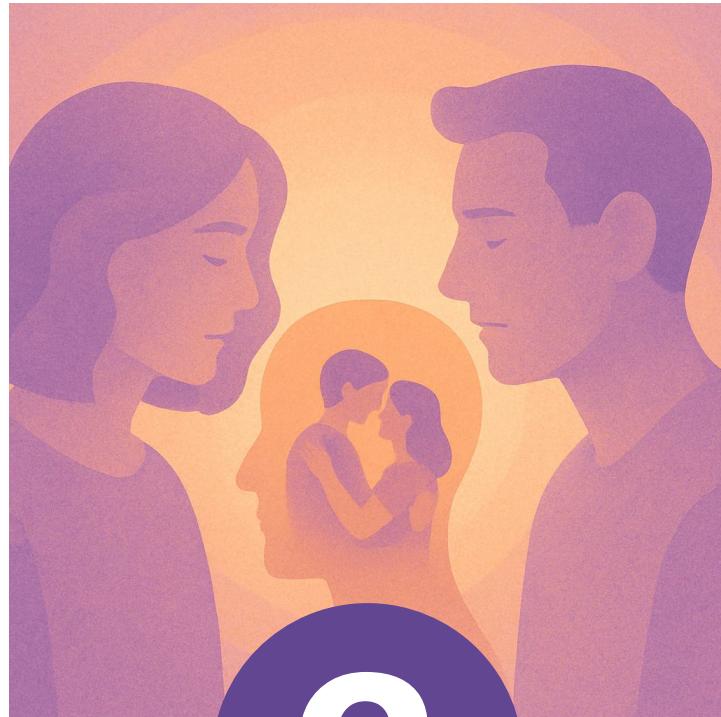
ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

# 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 бессиление

# Круг неудовлетворенности





2

## Меняем точку зрения

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



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

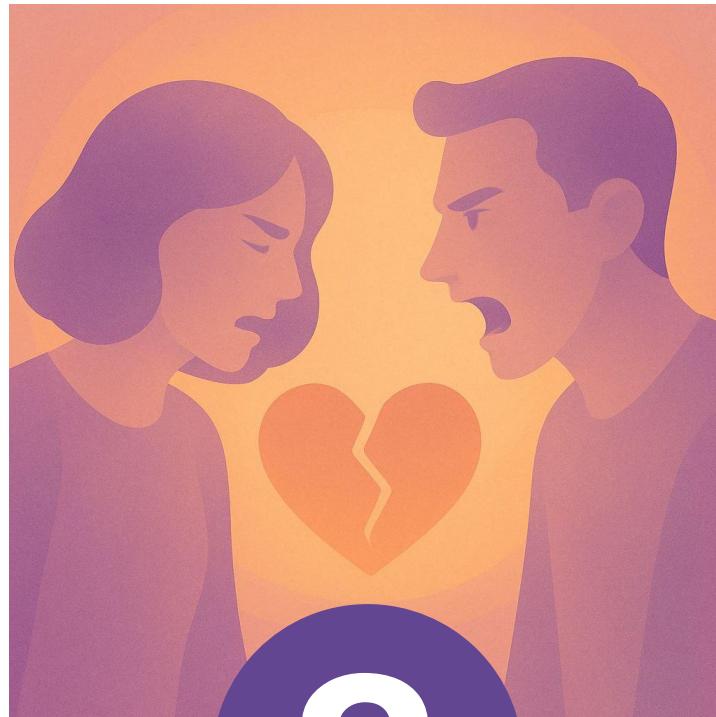
ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

ВКЛЮЧАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ

«Правильная (хорошая) девочка»

или

«Послушный (хороший) мальчик»



3

**Конфликт – сигнал, а не  
катастрофа**

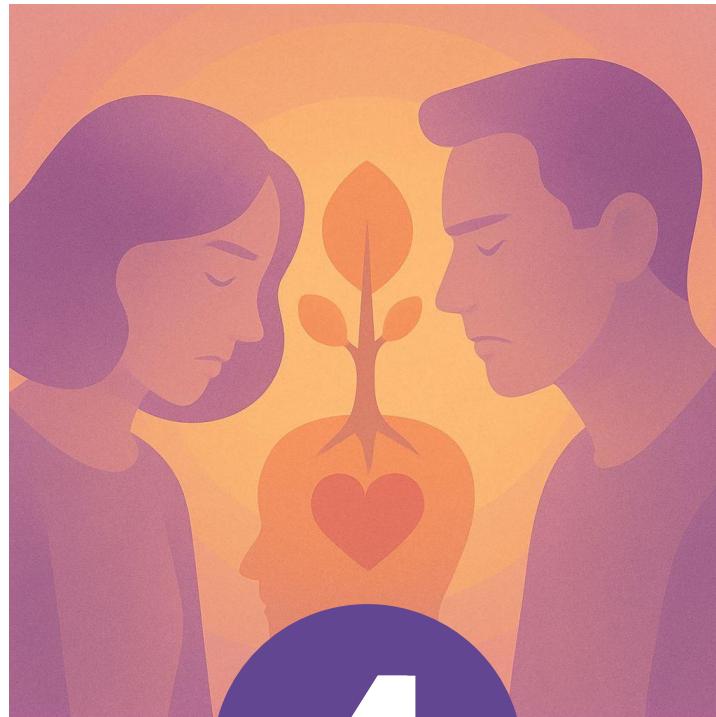
**Не избегать, а понять**

За ссорой часто стоит просьба  
быть услышанным



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
**ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ**



4

## Поверхностные ссоры и глубинные причины

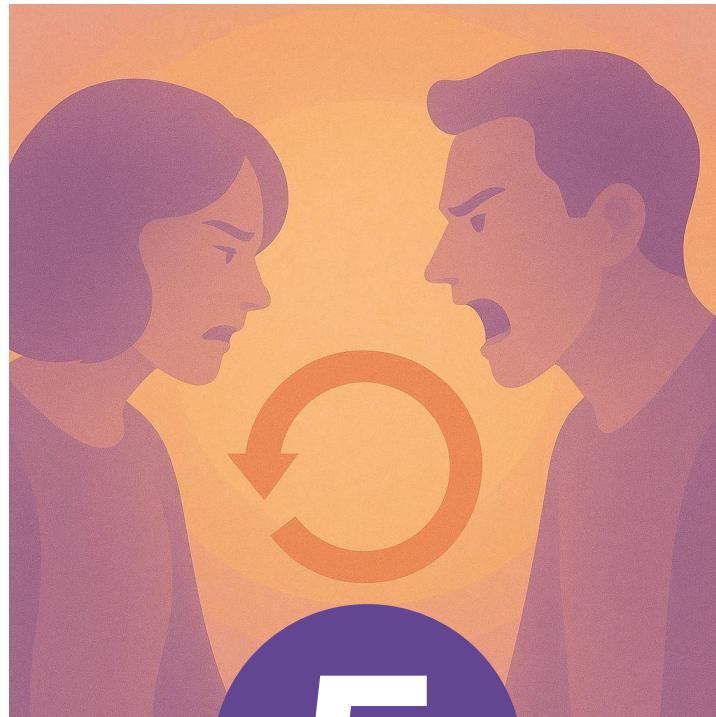
### Смотрим в корень

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



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



5

**Повторяющиеся конфликты – это маркер**

**Если повторяется – значит, важно**

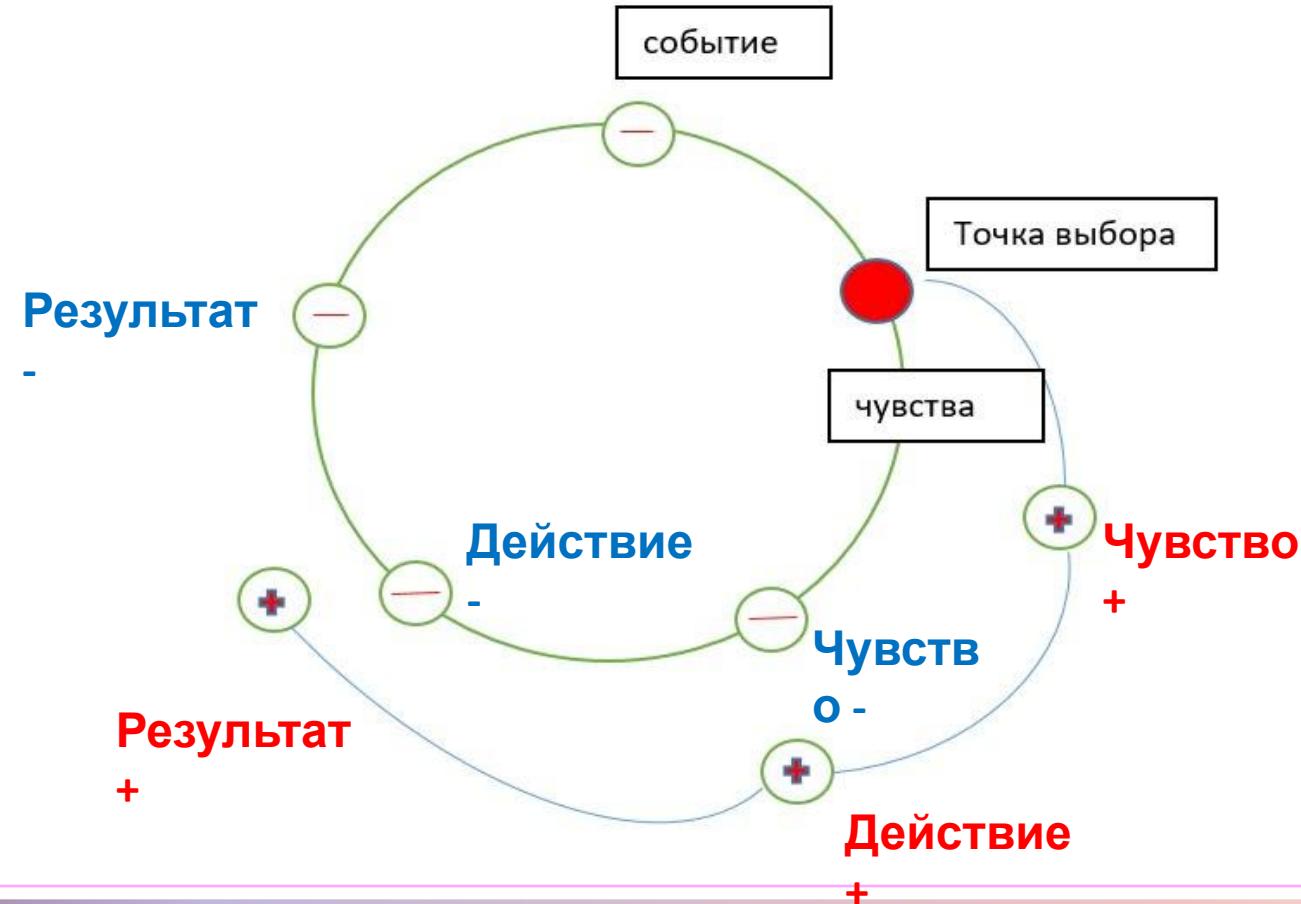
Конфликт, который «ходит по кругу», хочет, чтобы его поняли.

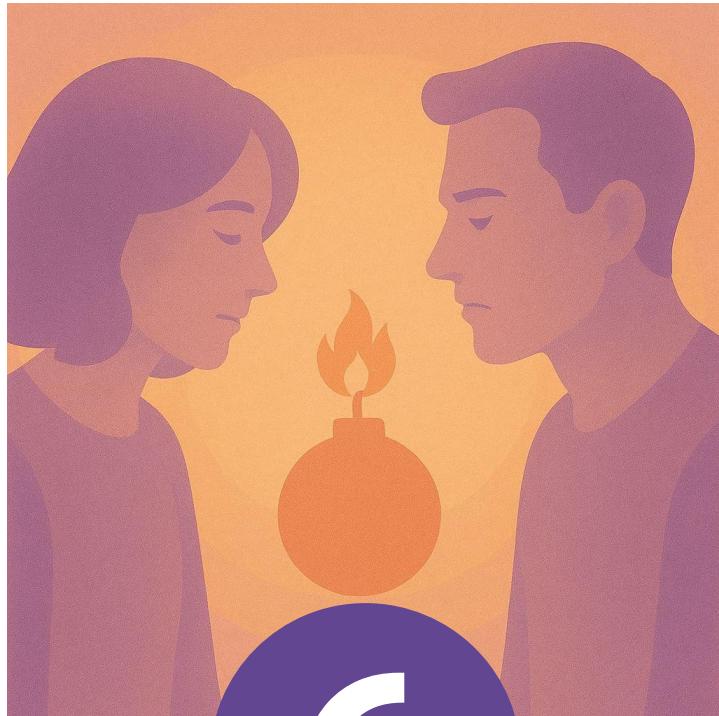


АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

# Событийный круг





6

## Работа с триггерами

**Замечать, а не взрываться**

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



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

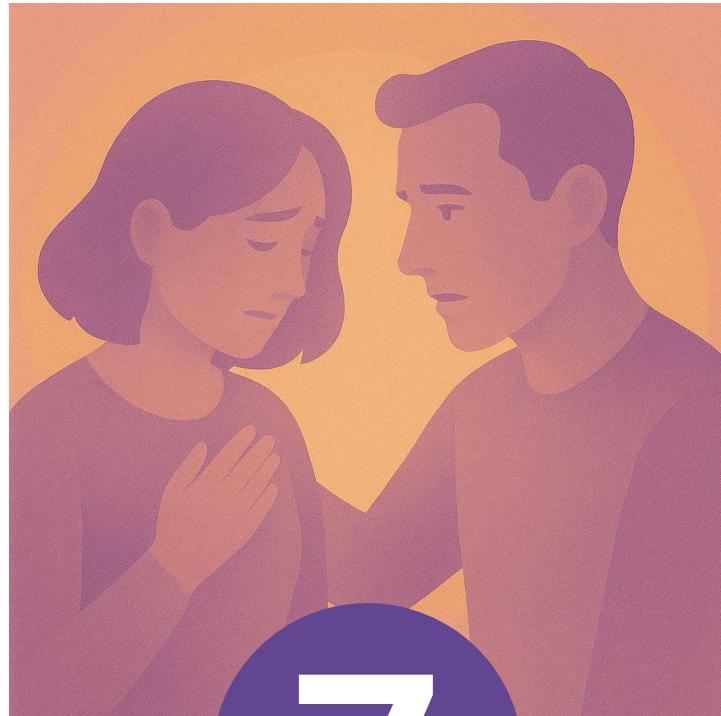
ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

# Другой берег



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
**ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ**



7

## Честность и контакт

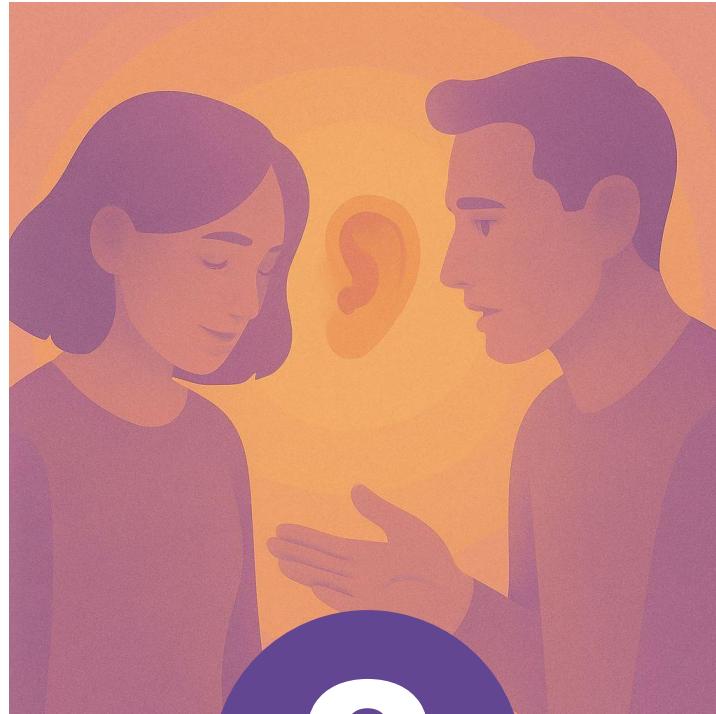
### Честность сближает

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



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



8

## Что помогает в конфликте

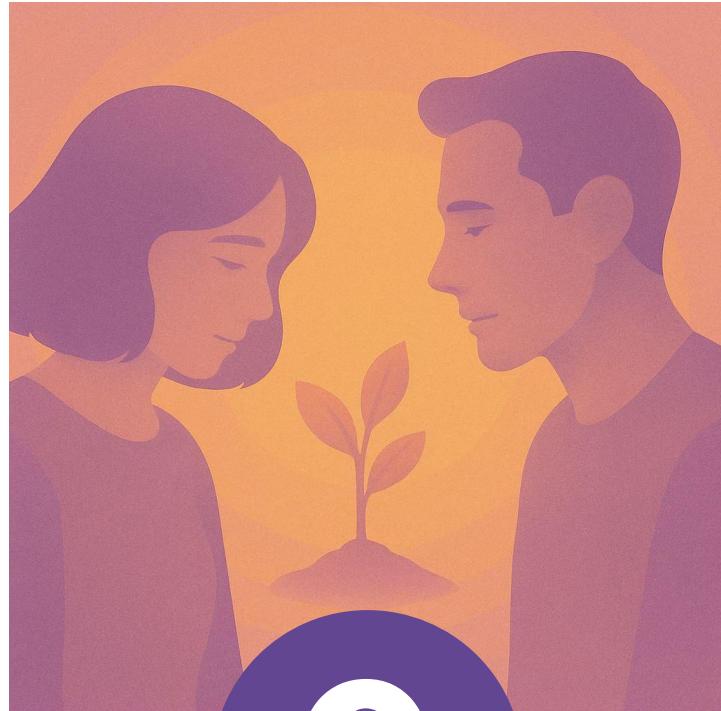
**Слушать, чувствовать,  
договариваться**

Важнее быть в контакте, чем быть правым.



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



9

## Конфликт как рост

**Через конфликт – к близости**

Ссоры могут стать шагом к  
лучшему взаимопониманию.

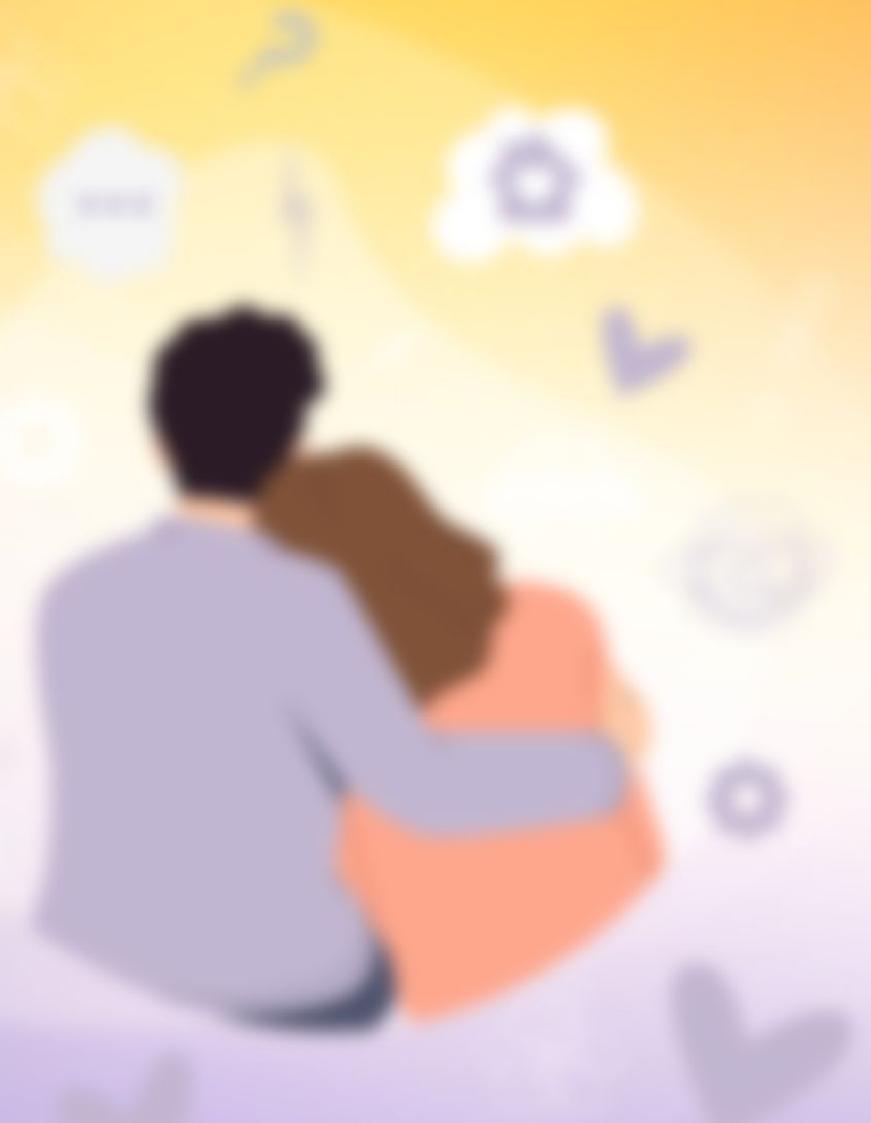


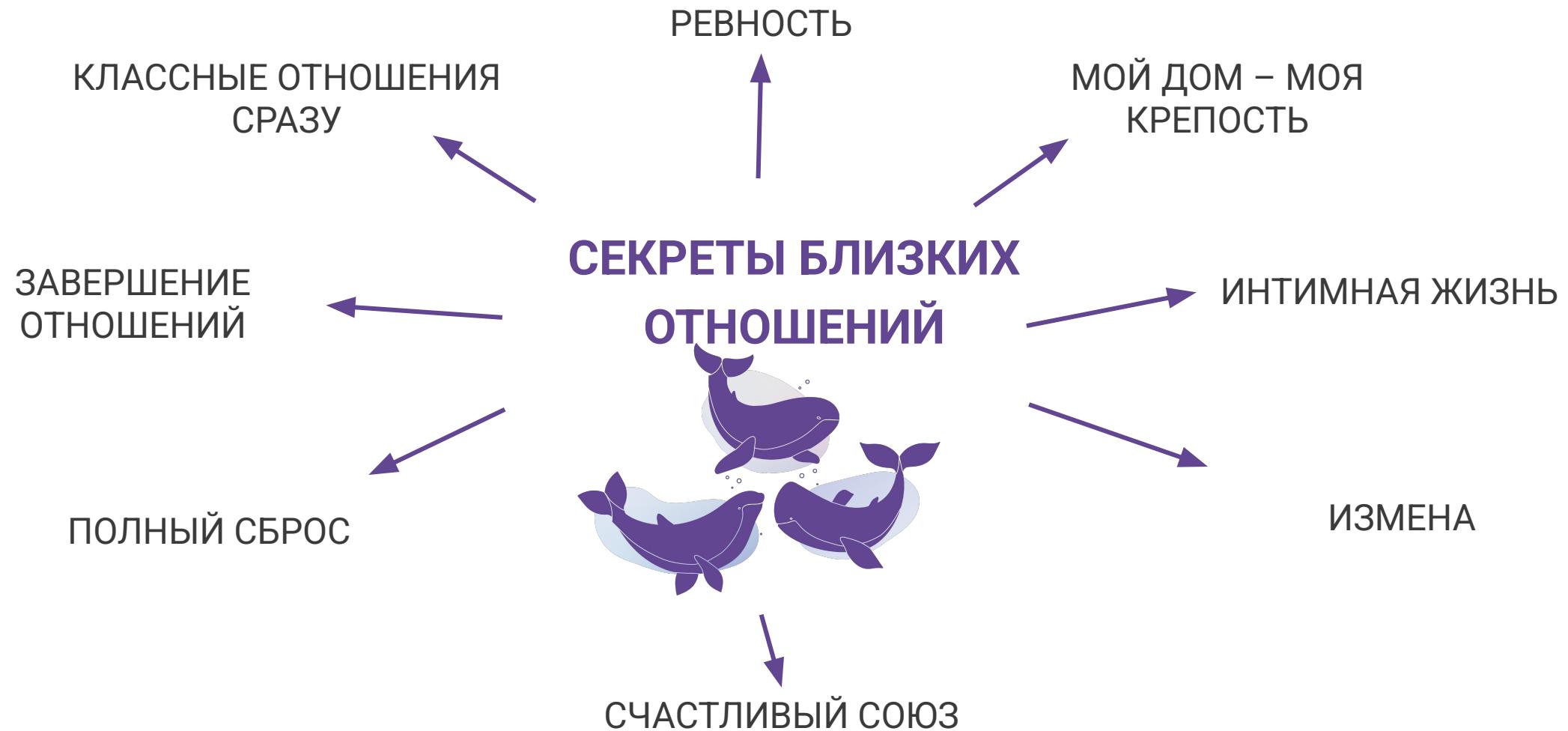
АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИЯ  
**ФОРМУЛА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ**

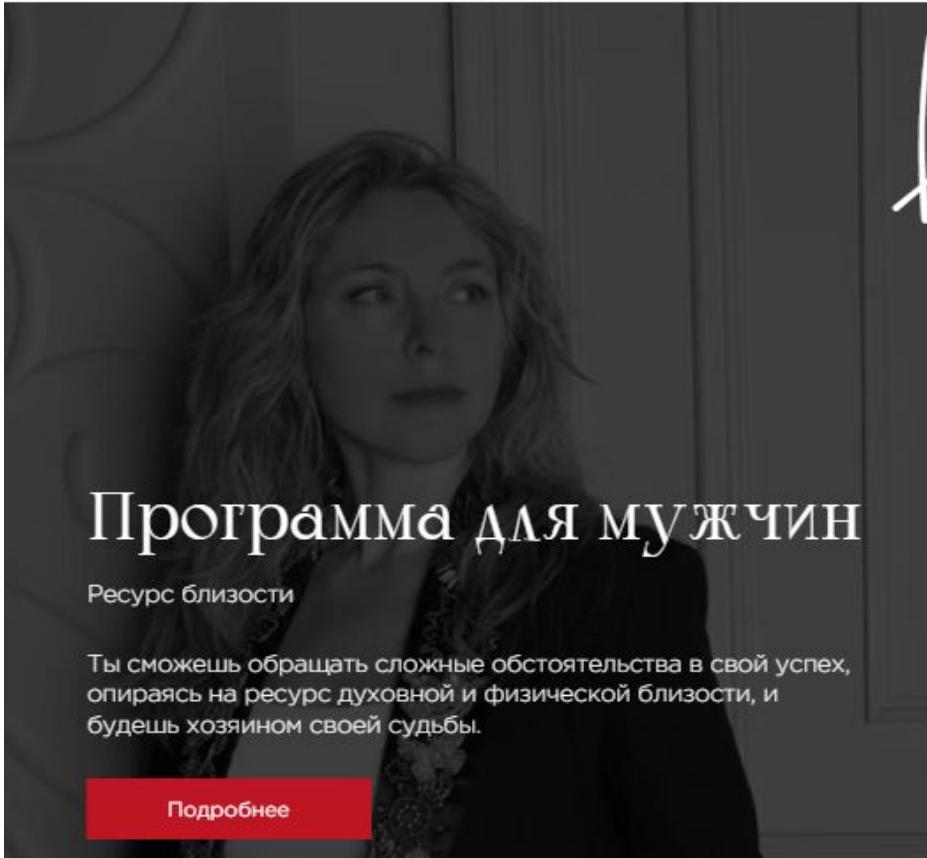
“

**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!**

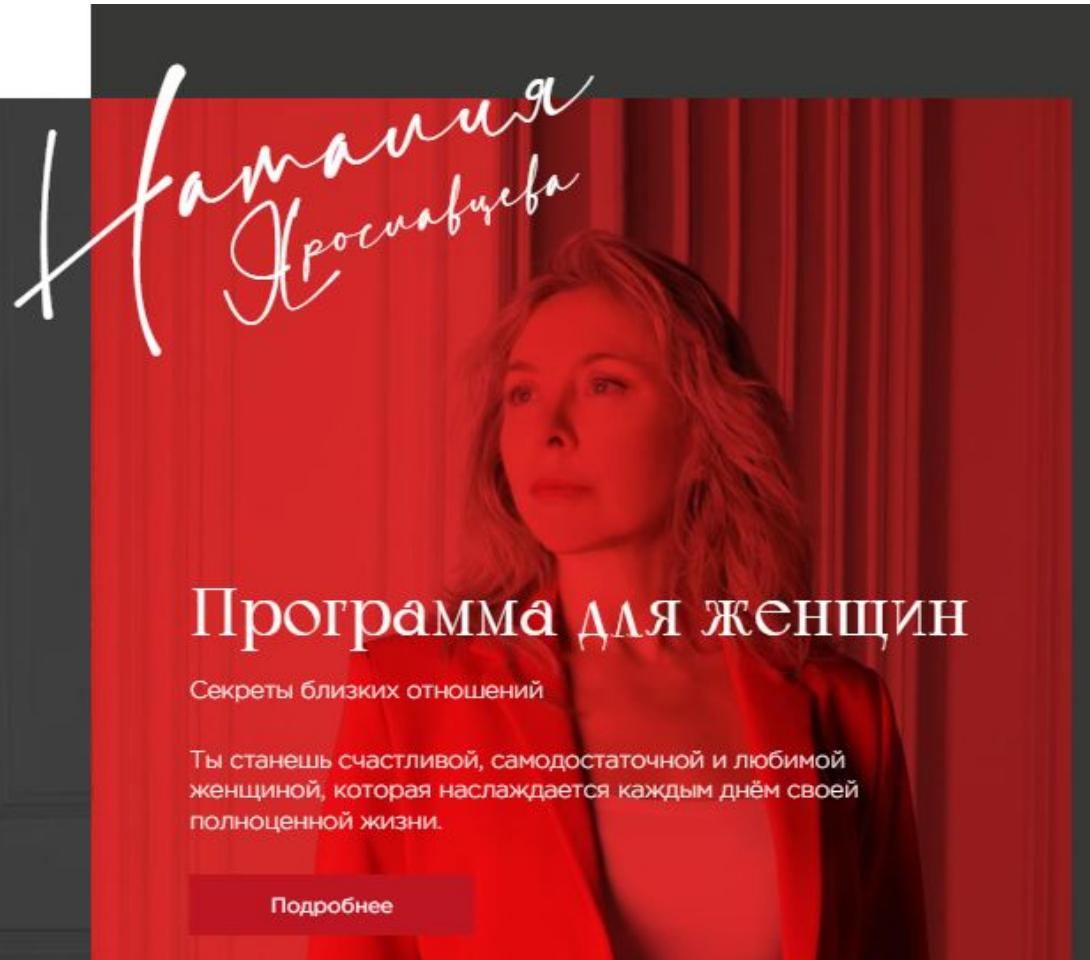


**Программа для мужчин**

Ресурс близости

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

[Подробнее](#)



*Наталья  
Преснякова*

**Программа для женщин**

Секреты близких отношений

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

[Подробнее](#)

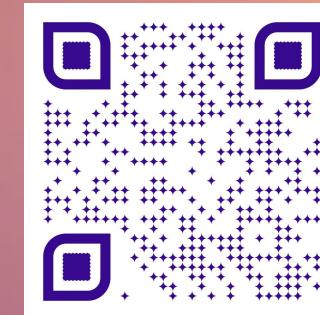


## ПОГОВОРИМ? А как вы обычно реагируете в конфликте?

- 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](#) (теграмм-канал)