

Наталя Миколаївна Фалько
м. Мелітополь
e-mail ifalkonlaliya@gmail.com

Анатолій Валерійович Немикін
м. Мелітополь
e-mail: anatolyn33(a)gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СУЧАСНОЇ СІМ'Ї В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

На сьогодні існують різні причини підвищеного інтересу до сім'ї та шлюбу. Небезпідставно ці проблеми досліджують представники різних сфер науки, таких як психологія, соціологія й філософія, правознавство й демографія, економіка й історія, медицина й педагогіка.

У XXI ст. шлюб ґрунтується на сумісності сучасних людей перш за все як особистостей. Спільне життя передбачає готовність подружжя поступатися, вміння враховувати потреби партнера, компроміс, розвиток у собі таких якостей, як взаємне розуміння, повага, довіра, спрацьованість [7].

Психологічній атмосфері сім'ї не властива перманентність. Вона залежить від членів родини, від їхніх зусиль, готовності докладати зусиль для розвитку відносин. Основою сприятливого клімату сім'ї є успішні взаємини між подружжям. Це обґрунтовує інтерес до обраної теми.

На жаль, прискорений темп сучасного життя, його урбанізація, поряд з постійно зростаючою відповідальністю та жорсткістю соціально ролевих приписів, несприятливими тенденціями в соціально-психологічній динаміці розвитку сім'ї, брак морально-етичних засад у відносинах доросліх, низька соціально-психологічна культура спілкування призводять до порушень взаємин між батьками і дітьми. Для сучасної моделі родини властива зміна тендерних ролей, соціальна й географічна мобільність, панування системи «еґоцентризму» з перевагою індивідуалізму, незалежності, особистих досягнень, посилення відчуття домінантного «Я» [11].

Сутнісною характеристикою психологічного супроводу сучасної сім'ї є створення умов для переходу особистості та (або) родини до самодопомоги. Умовно можна сказати, що в процесі психологічного супроводу фахівець створює умови та надає необхідну й достатню (але в жодному разі не надлишкову) підтримку для переходу від позиції «Я не можу» до позиції «Я можу сам долати свої життєві труднощі» [12; 13].

Методологічний аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що сьогодні супровід - це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги - патронажу. На відміну від корекції, вона передбачає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук прихованих ресурсів розвитку людини або сім'ї, опору на його (її) власні можливості та створення на цій основі психологічних умов для відновлення зв'язків зі світом людей [1; 8; 14].

Як система професійної діяльності психолога, психологічний супровід спрямовано на створення соціально-психологічних умов для емоційного благополуччя, успішного розвитку, виховання та навчання членів родини в ситуаціях соціально-педагогічних взаємодій.

До системи супроводу залучаються всі учасники процесу. Об'єктом психологічного супроводу може виступати або конкретна людина, конкретна сім'я, або група сімей.

Основною метою психологічного супроводу є створення сприятливих умов для оптимізації взаємин у родині [6].

Таким чином, психолог, вирішує в межах системи психологічного супроводу низку завдань, які є компонентами єдиної системи взаємодії:

- знайомство з особливостями та проблемами конкретної сім'ї й облік психологічних особливостей партнерів. Один з найцікавіших напрямів у сучасній сімейній психотерапії пов'язаний з виявленням і вивченням так званих патологізуючих ролей у родині. Йдеться про міжособистісні ролі, які через свою структуру та зміст здійснюють психотравмуючий вплив на членів сім'ї» [2];
- навчання навичкам конструктивної взаємодії всередині родини. Порушення сімейних уявлень викликають ланцюгову реакцію порушень у родині (зокрема, порушення цілепокладання). Така сім'я ставить перед собою цілі, які не можуть задовольнити її реальні потреби [5];
- формування адекватної соціальної самооцінки;
- розвиток особистісного потенціалу як один із способів самовдосконалення;
- активізація резервних можливостей для реалізації себе як особистості.

Розв'язання поставлених завдань забезпечить процес психологічного супроводу сім'ї в області особистісного, інтелектуального, духовного та морального розвитку.

Моделі психологічного супроводу родини.

Існують різні моделі надання допомоги сім'ї, які може використовувати у своїй роботі психолог:

1. Педагогічна модель базується на гіпотезі нестачі педагогічної

компетентності батьків. Консультант разом з батьками аналізує ситуацію, окреслює програму заходів. Хоча причиною негараздів може бути сам батько чи мати, ця можливість відкрито не розглядається.

Психолог орієнтується не стільки на індивідуальні можливості батька чи матері, скільки на універсальні з точки зору педагогіки та психології способи виховання. Ця модель базується на припущенні про дефіцит у батьків знань і вмінь, пов'язаних з вихованням дітей. Вона має профілактичний характер. Її особливо потребують так звані проблемні, дисфункціональні сім'ї. Функції та структура родини можуть змінюватися в залежності від етапів її життєдіяльності. Існують різні системи виділення основних етапів життєвого циклу. Найбільш відома система «стадій», де в якості основної ознаки розмежування стадій використовувався факт наявності або відсутності дітей у родині та їхній вік [18].

Зазначена модель спрямована на підвищення психолого-педагогічної культури батьків, розширення та відновлення виховного потенціалу сім'ї, активне включення батьків у процес соціального виховання дітей. Для цього використовуються різні форми роботи. Поєднання теоретичних знань, їх закріплення в досвіді сімейного виховання, дискусії та практикуми, звернені до реальних труднощів сімейного виховання, створюють гарну основу батьківської компетентності.

2. Соціальна модель використовується в тих випадках, коли сімейні труднощі є результатом несприятливих зовнішніх обставин. За цих умов, окрім аналізу життєвої ситуації та рекомендацій потрібне втручання зовнішніх сил.

3. Психологічна (психотерапевтична) модель використовується тоді, коли причини труднощів і проблем пов'язані зі спілкуванням, особистісними особливостями членів сім'ї. Вона передбачає аналіз сімейної ситуації, психодіагностику особистості, діагностику. Практична допомога полягає в подоланні бар'єрів спілкування та виявленні причин його порушень. З урахуванням того, що відбувається в родині, найважливішим результатом більш суворого й систематичного підходу до сімейного інформаційного спілкування є виявлення численних моментів, які можуть стати на заваді спілкуванню, спотворити його зміст - бар'єрів спілкування [17; 19].

4. Діагностична модель ґрунтується на припущенні щодо дефіциту в батьків спеціальних знань про свою сім'ю. Об'єкт діагностики - родина, зокрема діти та підлітки з порушеннями й відхиленнями в поведінці. Діагностичний висновок може слугувати підставою для прийняття організаційного рішення.

5. Медична модель передбачає, що в основі сімейних труднощів лежать

хвороби. Завдання психотерапії - поставити діагноз, лікувати хворих та адаптувати здорових членів сім'ї до хворих.

Психолог може використовувати різні моделі допомоги родині залежно від характеру причин, що зумовлюють проблему дитячо-батьківських і подружніх відносин.

Психокорекційна робота є найважливішою в процесі психологічного супроводу сімейних пар. У цьому випадку розглянемо методику, яка проводилася з 15-ма подружжями. Для роботи була зібрана група сімейних пар, різних за віком та досвідом родинних відносин. Методика мала мету - оновлення стосунків між подружжям, досягнення кращого взаєморозуміння, згоди при конфліктах. Для кожної пари передбачалася велика кількість самостійної роботи. Зустрічі проходили у форматі групи, але тривалий час сім'я обговорювала питання та ділилася один з одним відповідями [9].

Методика «Значущий шлюб» (The significant marriage), автори Дейв та Мері Готі, США (адаптовано для України) [3].

Що є «Значущий шлюб»? Це означає цілісно, як пара, увійти в істотно важливі речі, для яких ви були створені... Вирішити здійснювати унікальний та сильний вплив на кожного, з ким маєте справу, такий вплив, який змінює життя. Це бути екстраординарним, а не просто залишатися таким, як всі. Хто вирішує те, що якась людина чи дія екстраординарні? Ми віримо, що кожному надається можливість, але саме ми вирішуємо: використати її чи просто проігнорувати.

Що насправді є важливим, так це використовувати свій характер, обдарованість і пристрасть, які є у вас, використовувати все те, що у вас поєдналося в шлюбі, для того, щоб досягати мети.

Аби мати такий шлюб, вам потрібно плекати все, що є доброго, для того, щоб ви мали з чого віддавати, спираючись на сильну основу. Вам також потрібно позбутись у шлюбі всього того, що приносить шкоду, аби бути вільними для фокусування вашої енергії на виконанні бажаного, а не перейматися з'ясуванням конфліктів.

Знаючи, що ви перебуваєте в здоровому місці, де вас люблять, ви будете вільними для пошуку свого призначення, і, нарешті, вам потрібно бути наполегливими в тому, аби разом створити план, виконання якого допоможе стати більш зрілими і як особистість, і як пара.

Як подружжя, ви можете зробити вибір на користь того, аби жити зручним для вас життям, або можете через своє життя подарувати комусь надію, принести надзвичайні зміни, зцілення, підбадьорення, силу, навчання, заспокоєння і любов. Зовсім не важливо, чим саме ви займаєтесь. Значення має лише те, щоб ви були вірними своїм цілям та погляду на ваше життя та

сповна використовували ті можливості, які маєте.

Завдання психолога при застосуванні цієї методики:

- надати інструменти й уявлення, котрі покращуватимуть та захищатимуть ваш шлюб;
- допомогти зрозуміти та викристалізувати мету для вас, як для пари;
- допомогти розробити план для створення «значущого шлюбу»;
- надати ресурси для того, щоб проходячи всі етапи методики, ви могли продовжувати захищати ваш шлюб і шукати нову мету для нього.

Значущий шлюб підсилює найкраще в партнері, приймає, розуміє (у більшості випадків) і шанує партнера. Перше, чому пари повинні присвятити себе, створюючи такий шлюб - це обрати ставлення, котре б допомагало кожному з нас вірити в себе й один в одного, а також радіти дарам, характерам, минулому і пристрасті, які кожен з нас приніс у шлюб. Для цього - звертайте увагу на те, що є гарного у вашого партнера.

Чотири стилі любові, які належать партнерам у шлюбі:

1. Лідер - партнер, який бере відповідальність на себе. Фокус на досягнення, швидкий темп.
2. Оптиміст - партнер, що підтримує. Фокус на людей, швидкий темп.
3. Експерт - дбайливий партнер. Фокус на досягнення, повільний темп.
4. Валідатор - посвячений партнер. Фокус на людей, повільний темп.

Орієнтовані на проект: керуються конкретними цілями; працюють зі списками завдань; сконцентровані та сфокусовані; відкладають задоволення; змушують інших нервувати.

Орієнтовані на людей: сердечні зв'язки; не мають списку завдань; дозволяють, щоб їх переривали; допомагають іншим почуватися комфортно.

Ті, хто мають швидкий темп: «поділяй та володарюй»; нетерплячі; рвуться до бою; збуджені й енергійні.

Ті, хто має повільний темп: «об'єднайся і поступайся»; готові до відпочинку; постійні та стабільні; «ходять» довкола теми.

Таблиця

Порівняння різних стилів любові

Назва	Лідер	Оптиміст	Валідатор	Експерт
Опис	<u>Виконавець</u>	<u>Промовець</u>	Споглядач	Мислитель
<u>Мотивація</u>	Сила	<u>Популярність</u>	<u>Мир</u>	<u>Досконалість</u>
<u>Потреба</u>	<u>Контроль</u>	Задоволення	<u>Гармонія</u>	<u>Досконалість</u>
Страх	Поразка	Відкидання	Конфлікт	Посередність
Задоволення	В и фати час	Домогтися схвалення	Здобути <u>вірність</u>	Досягти якості
	«Якщо справа варта того - роби її зараз»	«Якщо справа варта того — нехай робота буде веселою»	«Якщо справа варта того -ми зробимо її <u>разом»</u>	«Якщо справа варта того - треба зробити її якісно»

Найкращі риси	Цілеспрямований Сфокусований Впевнений у собі Візуаліст Працьовитий	Веселий Позитивний Переконливий Соціальний Підбадьорює	Вірний Згоден Думаючий Толерантний Плакаючий	Акуратний Відповідальний Все за планом Цілеспрямований Реальний
Найгірші риси	Упертий Нечутливий Роздратований Нестримний Домінуючий	Уникає конфліктів Драматизує Відкладає Забуває Не дотримується завдань	Інтроверт Коливається Не гнучкий Без ентузіазму Догоджає	Нав'язливий Критичний Капризний Підозрілий Жорсткий
Визначення любові	«Любити - означає цілеспрямовано й активно будувати спільне майбутнє»	«Любити - це бути уважним і надавати один одному відчуття любові та прийняття»	«Любити - це запевняти, що ми в одній команді»	«Любити - це бути бездоганним, точним у нашому посвяченні та стандартах»
Сталення до конфлікту	«Давай знайдемо швидке рішення»	«Давай працювати разом, щоб вирішити його»	«Дай мені спершу самому подумати»	«Дай мені подивитися на нього з різних боків»
Життєва концепція	«Склянка наполовину повна, доки я контролюю процес»	«Склянка наполовину повна і в ній є значно більше, аніж ти думаєш»	«Склянка наполовину порожня, але ми разом впораємося»	«Склянка наполовину повна, але, швидше за все, протікає»

У кожній категорії (рядку) потрібно позначити слово або фразу, яка описує риси вашого характеру. Це необхідно зробити у двох клітинках, тому що кожній людині притаманні риси різних стилів. Потім порахувати й помножити на 2. Таким чином виявляються 2 основних стилі любові (один може бути більш вираженим) [16].

Поради для кожного партнера: що робити, маючи розуміння про себе та про свого партнера, про свій стиль любові та про стиль любові партнера.

1. Лідер.

Як покохати партнера-лідера, який бере на себе відповідальність: приєднуйся або не заважай, не дивись зверхньо, поступися там, де це можливо, полегшуй життя свого партнера, зрозумій скарги, суттєву різницю в статі, щедро хваліть.

Партнер, який бере на себе відповідальність, відчуває радість і любов, коли ви допомагаєте йому (їй) досягти мети.

Якщо ви є партнером-лідером: вигадайте для себе нагадування, будьте терплячим, знизьте темп, приборкайте свій гнів [20].

2. Оптиміст.

Як покохати підбадьорливого партнера-оптиміста: постійно підбадьорюйте його, будьте непередбачуваними, поділяйте його невдачі, уточнюйте деталі, просіть бути чесним, демонструйте більше почуттів, будьте гнучкими в планах.

Ваш партнер відчуває себе більш коханим, коли ваші стосунки наповнені почуттям та визнанням.

Якщо ви підбадьорливий партнер-оптиміст: будьте готовими не погоджуватися та боротися за свою думку, говоріть прямо, стримуйте своє багатослів'я, поважайте план, завершуйте те, що почали, вважайте непередбачуваність подарунком для шлюбу.

3. Валідатор.

Як покохати посвяченого партнера-валідатора: розвивайте в ньому почуття значущості, попереджайте про зміни завчасно, надайте йому час, щоб звикнути, залишайтеся спокійними, присвятіть йому свій вільний час, не тисніть, не пригнічуйте.

Ваш валідатор відчуває себе найбільш коханим, коли ваші стосунки сповнені безпеки та стабільності.

Якщо ви посвячений партнер-валідатор: виражайте себе, змінюйте заплановане, навчіться говорити «ні», приєднуйтеся до радості іншого, беріть участь у спільній діяльності.

4. Експерт.

Як покохати обережного експерта: виконуйте те, що пообіцяли, забезпечте стабільність, хваліть і не висміюйте, забезпечте простір та тишу, нехай ваш шлюб буде сповнений вдячності.

Ваш обережний експерт відчуває себе найбільш коханим, коли ви докладаєте максимум зусиль, щоб зробити все правильно, коли допомагаєте йому та приводите життя до ладу.

Якщо ви партнер-обережний експерт: будьте бадьорими, послабте правила, вибачайте за неточності в деталях, дозволяйте щоб вас перебивали, не критикуйте.

Вправа «Стилі любові».

1) Мої 2 основні стилі любові (перший у списку - найважливіший).

Щось таке, що я хотів би, щоб мій партнер зрозумів і прийняв у мені.

Базуючись на своєму власному стилі любові, визначте спосіб, яким могли б покохати свого партнера ще більше.

Поділіться один з одним своїми відповідями.

2) Основні стилі любові вашого партнера.

Базуючись на його (її) стилі любові, визначте спосіб, яким могли б покохати свого партнера ще більше.

Назвіть 3 речі, якими ви дуже відрізняєтеся, і чому кожна відмінність є позитивною для ваших стосунків (Як ви збалансовуєте один одного?)

Яка відмінність спричиняла конфлікти, але тепер може вважатися позитивною?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Усі ми приносимо величезний спектр свого досвіду й очікувань у шлюб - це наше минуле, віра, інтереси, культура, освіта, біологічний годинник, сексуальні потреби, ролі в родині, сімейна динаміка, питання сну, звичок тощо.

Оскільки нічого з переліченого не є неправильним, все ж воно може спричиняти конфлікти, які постають на основі того, що ми відрізняємося одне від одного. Все це впливає на взаємини і мусить бути прийнятним та використовуватися задля того, щоб збагатити шлюб!

Вправа «Наші відмінності».

У яких 5 найважливіших сферах ви є дуже різними?

Які дві з них можуть спричинити, або вже спричиняють, конфлікти між вами?

Які зміни мають відбутися у Вашому серці, аби надати вашим «відмінностям» спромоги збагатити шлюб?

Що конкретно я можу зробити, щоб прийняти мого партнера таким, який він є, і насолоджуватися тим, як відмінності між нами збагачують моє життя?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Розуміння минулого вашого партнера може надати ключ до розуміння того, як краще його любити та підбадьорювати. Це також окреслить вашу мету, котрій слідуватимете, щоб зробити щось вагоме у своєму житті. Ваші особисті історії дають вам пристрасть, досвід і співчуття особливим чином.

Кожен з нас має свою унікальну історію, яку приносимо у свій шлюб, і цією історією потрібно поділитися. Її необхідно поважати й цінувати за те, яке значення вона мала особисто для нас. і який вплив здійснює на наші

стосунки. Ви не потрапили у взаємини просто з чистої дошки, ви плакали, любили, вас ображали, ви подорожували, робили помилки, святкували, переживали, вчилися, ненавиділи, грали, розмірковували, страждали, підбадьорювали, ризикували, робили правильний і не зовсім правильний вибір, сміялися й були осміяними - усе це, і набагато більше, зробило вас тим, ким ви є сьогодні.

Ці чинники сформували те, як ви відповідатимете вашому партнеру, коли стикнетеся з певною поведінкою чи ставленням, які будуть для вас спусковим гачком, що вистрелить чимось позитивним або негативним із вашого минулого. Ваше минуле впливає на те, що ви будете очікувати один від одного. І ваш партнер буде мати змогу розуміти та любити вас так, як ви цього потребуєте лише тоді, коли ви поділитеся вашою історією і тим, як ви оцінюєте її вплив на ваші стосунки.

Ваш партнер повинен знати важливих людей і події, які сформували вас. Частиною того минулого будуть поразки, які ви пережили, і які були важливою частиною історії. Доволі часто це те минуле, яке розривало ваше серце на шматки, але навчило співчувати й надавати ще один шанс, і треба використати це, щоб одного разу підбадьорити когось на вашому шляху.

Вправа «Етапи життя».

Подумайте про ваше життя з дитинства і до сьогодні... люди, досвід, радість, жаль. Напишіть тут деякі ключові слова, які зможуть відтворити ваше дитинство, підлітковий період і ваш зрілий вік.

Хто є ті 3-5 найважливіших людей (у минулому і тепер) у вашому житті? Якщо вони вплинули на ваш шлюб, то як?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Поговоріть про те, як ви можете створити таку атмосферу, щоб кожен з вас почував себе в безпеці для того, аби поділитися своєю історією, щоб показати вашому партнеру, що ви розумієте і поважаєте його (її) історію.

Значущий шлюб - жертвний. По-перше, це такий шлюб, у якому люди присвячують себе турботі один про одного. По-друге, чому ми повинні посвятити себе, будуючи «значущий Шлюб»: для того, щоб навчатися любити партнера так, як він (вона) потребує, не очікуючи нічого у відповідь. Така турбота не просто захищає ваш шлюб, вона дарує обом енергію робити більше, ніж вам здається, що ви можете.

Ми були створені з внутрішньою потребою того, щоб бути коханими, і якщо ця наша «посудина» наповнена, ми маємо досить сили для того, аби віддавати свою любов. Гарі Чепмен чудово пояснює це нам у своїй книзі «П'ять мов любові», наголошуючи: «Я є важливим. Життя має значення. Переді мною є висока мета. Я хочу вірити в це. але може так скластися, що я

можу не відчувати цього, аж доки хтось не подарує мені кохання. Коли мій партнер починає з любов'ю інвестувати в мене свій час, енергію і зусилля, я здатен повірити, що я значимий. Без любові я можу все життя витратити на пошуки своєї значущості, гідності та безпеки. Але якщо я відчуваю кохання, то воно впливає на всі ті мої потреби дуже позитивно. Справжня любов завжди звільняє».

Ми є вільними для того, аби мати значний вплив на людей у світі, якщо десь глибоко у своїх серцях знаємо, що ми гідні любові й дивимосся на себе, як на таких, хто дійсно є значимий.

Вчимося розмовляти «мовою любові» свого партнера.

Концепція емоційного резервуару любові, який може бути наповнений через фізичний і зоровий контакт та зосереджену увагу, має сенс не лише для молодих батьків, а й для зрілих пар.

Коли ми наповнюємо емоційний «резервуар любові» свого партнера, а не змушуємо його «їздити на пустому баку», то він (партнер) обов'язково розумітиме, що я його люблю! Отож, треба робити це таким чином, щоб перегукватися зі своїм партнером, а отже надихати його бути не просто тим, ким він є, спонукати його до того, щоб він жив значимим життям.

Г. Чепмен зазначає, що всі ми маємо унікальну мову любові, якою ваш партнер повинен навчитися розмовляти для того, щоб ви могли відчувати себе коханими, а ми, у свою чергу, повинні знати їхню мову любові. Інакше, ризикуємо стати тими «кораблями, що розминаються», намагаючись дарувати любов і демонструвати наші почуття, не влучаючи в ціль.

Тож розгляньмо ці мови любові для того, щоб кожен зміг визначити ту «мову», якою розмовляє, а також «мову кохання» свого партнера.

1) Слова підбадьорення.

Мені подобається, коли мій партнер робить мені комплімент чи підбадьорює мене будь-який спосіб. Доброзичливий голос для мене важить дуже багато, незважаючи на те, що саме він (вона) мені говорить. Мені подобається, коли мене просять, а не вимагають.

2) Якісний час разом.

Іноді мені просто необхідна неподільна, зосереджена увага мого партнера. Мені просто хочеться провести разом час, і зовсім не важливо, що ми робитимемо. Мені потрібна щира розмова, коли мій партнер спочатку уважно вислухає мене, а потім поділиться зі мною тим, що відчуває. Саме розуміння того, що мій партнер хоче бути зі мною, дає мені відчуття, що мене люблять. Іноді мені неймовірно хочеться провести час разом зі своїм партнером, роблячи щось спільно.

3) Подарунки.

Подарунок для мене є фізичним, видимим «символом любові». Його цінність не є для мене такою важливою, як той факт, що мій партнер думає про мене. Хоча іноді дуже приємно знати те, що я був (була) важливішим (ою) за ціну подарунка.

4) Допомога.

Мені подобається допомагати своєму партнерові, навіть якщо він не просив про це. Для мене важливо, що мій партнер допомагає мені по дому або виконує мої доручення, коли я зайнятий (зайнята).

5) Фізичні дотики.

Іноді мені просто потрібні обійми, особливо коли я засмучений (на). Мені подобається, коли мій партнер тримає мене за руку на публіці. Коли ми сидимо на дивані, обіймаючи одне одного. Тоді я відчуваю себе коханим (ною). Я відчуваю себе коханим (ною) після того, коли ми займаємося сексом з моїм партнером.

Вправа «Мова любові».

Яка, на мою думку, головна, а також другорядна мова моєї любові? Чому?

Яка, на мою думку, головна, а також другорядна мова любові мого партнера? Чому?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Якою насправді є мова любові мого партнера? (дайте відповідь на це запитання після розмови зі своїм партнером).

Яким чином (напишіть 3 можливих способи) мій партнер може розмовляти зі мною моєю мовою любові так, щоб я відчував (ла) себе коханим (ою)?

Яким чином (напишіть 3 можливих шляхи) я можу розмовляти мовою любові свого партнера так, щоб він відчував (ла) себе більш коханим (ою)?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Навчаючись турбуватися одне про одного.

Що означає «покласти своє життя» заради свого партнера? Кохати свого партнера, жертвуючи заради нього, означає відкласти те, чого ми потребуємо заради опіки й турботи про нашого партнера. Розгляньмо декілька різних способів.

Всі ми потребуємо певних речей для того, щоб почуватися коханими та гідними у взаєминах. Це те, як ми сприймаємо любов. Неймовірно важливо знати про те, чого потребує кожен з подружжя, аби відчувати себе коханими, інакше, ми втратимо можливість дати коханій людині те, що їй потрібно, і самі не зможемо прийняти те, чого шукаємо. Особливо, якщо говоримо про речі, яких потребуємо, а не про ті, без яких можна жити.

Як визначити те, що ви **бажаєте, або потребуєте** для того, **щоб** відчувати себе коханими?

Ви можете захистити свій шлюб, турбуючись про те, щоб ваші потреби і потреби вашого партнера були задоволені у вашій сім'ї. Ви можете навчитися любити вашого партнера таким чином, щоб він (вона) відчував (ла) себе значимим (ою).

Існують 10 емоційних потреб, які наповняють ваш «банк любові», якщо будуть задоволені. Дуже важливо розуміти свої потреби для того, щоб ви могли поділитися цим зі своїм чоловіком (дружиною), а також знати потреби вашого партнера, щоб задовольнити їх і наповнювати його (її) «банк любові».

1) Ніжність.

Мені подобається триматися за руки на людях, обійматися під час перегляду фільму й цілувати одне одного перед сном. Іноді мені просто хочеться ласки без переходу до інтиму.

2) Сексуальне наповнення.

Наші сексуальні взаємини є моєю найбільшою потребою. Відчуваю себе найбільш коханим тоді, коли ми займаємося сексом часто. Наші сексуальні взаємини є важливими для мене, і становлять частину «цілого пакету».

3) Фінансова підтримка.

Для мене важливо мати однакові фінансові цілі з моїм партнером, як ми витрачаємо наші гроші. Мені необхідно, щоб мій партнер працював для того, щоб я могла бути вдома з нашими дітьми.

4) Допомога по дому.

Мені подобається, коли мій партнер виконує всі мої доручення. Мені потрібна допомога в тому, щоб все робити вчасно і дотримуватися нашого плану. Я потребую допомоги мого партнера при виконанні домашніх обов'язків.

5) Відкритість та чесність.

Я хочу, щоб мій партнер був чесним зі мною у всьому. Мені не подобається думати, нібито я знаю, про що думає мій партнер. Я також не хочу, щоб мій партнер робив припущення щодо мене. Я ненавиджу брехню і потребую повної відкритості... жодних секретів, жодного приховування почуттів.

6) Спільний відпочинок (партнер по відпочинку).

Я найшасливіший, коли ми разом веселимося! Мені дуже подобається різна активність, спорт, подорожі. І я хочу розділити це зі своїм партнером.

7) Спілкування.

Мені подобаються довірливі розмови про все у нашому житті. Мені подобається говорити про мій день з моїм партнером, а також слухати про

все, що було в його (її) дні. Я відчуваю потребу в тому, щоб ділитися усім, що є в мене на серці, мені також необхідно знати, як почувається мій партнер.

8) Захоплення.

Те, що мій партнер думає про мене, «важить» для мене більше, ніж будь-що інше. Мій партнер є для мене моїм вболівальником, і він робить мене «кращим». Я потребую підбадьорення, аби бути певним, що він (вона) вірить у мене. Мені дуже подобається, коли мій партнер робить мені компліменти.

9) Фізична привабливість.

Я хочу пишатися своїм партнером, коли ми «виходимо в люди». Для мене дуже важливо, щоб мій партнер турбувався про свій зовнішній вигляд.

10) Присвячення сім'ї.

Я потребую щоденної допомоги свого партнера в догляді за дітьми. Я вірю, що стосунки дітей з татом (мамою) є центральними в їхньому розвитку та відчутті безпеки. Коли я дивлюся на нього (неї) з дітьми - моє серце наповнюється любов'ю.

Отож, що ж це все означає у наших відносинах?

Якщо наші потреби в тому, щоб бути коханими, задоволені... іншими словами, якщо наш «резервуар любові» наповнений, ми відчуваємо себе коханими. Якщо ні, ми відчуваємося недолюбленими.

Більшість з нас ніколи насправді не думали про те, що нам потрібно, аби почуватися коханими. Ми не можемо розраховувати на те, що наш партнер буде інстинктивно знати все, що нам потрібно. Ми повинні давати йому це розуміти.

Ми схильні до того, щоб відповідати на потреби інших так, як самі були виховані, відповідно до того, через який досвід ми пройшли. Ми іноді помилково очікуємо того, що бажання нашого партнера будуть подібними до наших, і намагаємося демонструвати своєму партнерові любов таким чином, як хотіли б, щоб її виявляли нам.

Наші очікування, потреби, бажання змінюються з часом відповідно до життєвих обставин, етапів (наприклад, діти) й особистого розвитку.

Беручи до уваги те, що всі люди є настільки різними і мають кожен своє унікальне минуле, ми повинні розуміти: задоволення очікувань нашого партнера не завжди даватимуться нам легко. Якщо ж кожен з нас буде готовий навчатися і робити все, що потрібно, щоб задовольнити потреби нашого партнера, то та близькість, яка виникне в результаті цього, буде варта усіх старань [10].

Вправа «Потреби».

Які 3-4 потреби для мене головні, аби відчувати себе коханим?

Як я почуваюся (або почувався б), коли **мої потреби не були б** задоволені?

Які є 3 головні речі, котрі мій партнер бажає для **того, щоб почуватися** коханим мною?

Поділіться один з одним своїми відповідями

Те, чим ми поділилися, яке воно є в реальності?

Ми присвячуємо себе тому, щоб учитися, як говорити на мові кохання одне одного, як практично піклуватися одне про одного.

Значимий шлюб - безпечний. Це такий шлюб, у якому партнери позбавляються шкідливих звичок і практикують позитивне спілкування. Він вимагає чесності з собою, щоб побачити, чим ви раните свого партнера, старанної праці задля зміни свого серця і поведінки та навчання спілкуванню в більш люблячій манері. Коли ми вирішуємо конфлікт у шкідливий, або, ще гірше, руйнівний спосіб, то це забирає нашу енергію і відволікає від інших речей, якими б могли займатися.

Шкідливі звички поступово спорожнюють ваш «бак любові». Якщо ви хочете бути парою, яка має перед собою мету і йде до неї, то вам необхідно зробити ваш шлюб безпечним місцем і плекати любов, що потім стане дієвим в житті інших людей. Якщо ви практикуєте любляче, позитивне спілкування, ви своїми руками будете близькість між вами і «даєте пальне» тій пристрасті.

Вирішуємо позбутися шкідливих звичок.

Беручи до уваги показники кількості розлучень, ваш шлюб не матиме надто великих шансів на виживання, якщо ви не позбудетеся того, що завдає шкоду вам обом. Прийшов час бути чесними, показати справжнього себе і почати працювати. Це не буде легко, але ви можете використовувати свій розум, а не емоції, для створення середовища, де зможете обговорювати будь-які конфліктні питання до того, як вони зіпсують ваші взаємини.

Повірте, це цілком можливо - відкласти в бік свою гордість і захистити серце свого партнера, разом з тим не втрачаючи себе. Тож розгляньмо деякі ситуації, за яких ви можете ранити свого партнера й ускладнити ваші стосунки з ним, а тоді ми подивимося на інструменти й методи, які зможете використовувати, щоб зробити своє спілкування більш люблячим.

Уникайте чотирьох «вершників» - так можна назвати шкідливі, а іноді навіть руйнівні речі, які ми застосовуємо до свого партнера:

1) Критицизм.

Я дуже багато критикую свого партнера, часто бачу його (її) помилки. Я розповідаю погані речі про свого партнера моїм рідним і друзям за його (її) спиною.

2) Презирство.

Коли я злюся, тон мого голосу може бути досить вимогливим. Я висміюю свого партнера перед іншими людьми. Я «закочую очі», коли не погоджуюся або коли мені не подобається те, що говорить або робить мій партнер.

3) Самозахист.

Мене дуже легко ранити, і я не бачу власної провини в цьому. Ненавиджу говорити «пробачте», навіть якщо знаю, що не права (не правий).

4) Опір.

Коли мене розізлити, я швидко втрачаю настрої і замовкаю, незважаючи на те, що розумію, що це ранить мого партнера. Я ігнорую свого партнера, якщо він (вона) каже мені, що мої слова або дії дратують. Я віддаляюся від свого партнера, коли він (вона) чимось засмучений (на) і хоче поговорити про це.

Також є таке поняття як «флудинг» (от англ. finding - затоплення), яке може бути шкідливим для шлюбу [15].

Флудинг - це реакція на потенційно конфліктне обговорення, яке впливає на думки й емоції. Іноді мені здається, що я потопаю у своїй злості! Це позначається на ваших конфліктах, контролює вашу взаємодію негативним чином. Проте з флудингом можна впоратися позитивним, здоровим шляхом. Щоб не дати поширитися цьому явищу, вам необхідно навчитися спілкуватися приязно.

Як ідентифікувати «флудинг»?

Що робити, якщо хтось із вас увійшов у стан «флудингу»?

На додачу до «вершників», є й інші способи, якими ви можете ранити один одного, і зруйнувати ваше серце, і спорожнити ваші «баки любові». Можливо, нешанобливий тон голосу або різке слово пробило малесеньку дірочку у вашому серці, спричиняючи повільний витік любові звідти. Постійна критика може поступово знищити вашу впевненість, тим самим утворюючи пошкодження вашого «сердечного бака», внаслідок чого буде витікати любов, якою наповнив вас ваш партнер... врешті-решт ставлячи вас під загрозу шлюбу.

Іноді трапляється те, що для нас є неймовірно болючим, можливо щось настільки вибухове, що воно прориває цілу діру у вашому серці, тож любов, яку ви пережили, починає витікати, залишаючи вас порожніми і сухими. Дуже важливо розуміти те, що чим більшою є рана, тим швидше виснажується ваш «бак любові», але й тихе, повільне протікання може бути також руйнівним за своїми наслідками. На жаль, сухий «бак любові» ставить ваш шлюб під ризик.

Немає досконалих взаємин, і таких, у яких би не було конфліктів. Якби такі стосунки існували, ви були б «зомбі», без особистих почуттів чи реакцій на якісь обставини. Ви обидва є дуже різними людьми, з різними поглядами, очікуваннями, характерами та минулим. Це все призводить час від часу до непорозумінь і конфліктів.

Якщо ви продовжуватимете ранити один одного в тих ваших відмінностях і моментах конфліктів, то не лише спорожните до кінця бак любові один одного, а й відійдете від мети, яку маєте як пара, щоб здійснити вагомий вплив назовні.

Якщо бути чесним стосовно того, як ви раните один одного, і вирішити позбутися такої шкідливої поведінки, то можна відновити вашу енергію до того рівня, щоб ділитися з іншими. Тоді ви зможете віддавати з повного «баку любові». Перегляньте список, наведений нижче, і перевірте, чи у ваших взаєминах немає тих шкідливих речей, які руйнують ваш «бак»:

1) Постійні вияви злості.

Я підвищую голос і навіть можу часто або занадто легко починати кричати. Я легко розчаровуюся й очікую, що мій партнер повинен змінитися. Іноді я можу просто мовчати та ігнорувати мого партнера через те, що дуже злюся.

2) Контроль один одного (причиною цього може бути гордість, самолюбство або страх).

Я хочу, щоб все робили по-моєму, і можу ставати досить напруженим, якщо це не відбувається. Мені не подобається, якщо мій партнер сам приймає рішення. Я думаю, що все має бути зроблено як належить, і якщо це не так, я можу злитися або нервувати. Мені зовсім не цікаво те, чим хоче займатися мій партнер.

3) Неповага один до одного.

Іноді я перебиваю свого партнера, коли він намагається розказати мені щось важливе, особливо, коли він засмучений через мене. Я можу бути неуважним і не думати про почуття свого партнера. Я не поважаю свого партнера, демонструючи йому своє зневажливе ставлення, будучи грубим. Я неуважний, коли мій партнер розповідає мені щось важливе.

Вправа «Кроки назустріч».

Коли я чесно дивлюся на себе, то думаю, що свого часу використовував «вершників», або течії любові, чим руйнував стосунки, і я хочу перестати робити це.

Якщо я входитиму в «емоційну повінь», то для того, щоб не допустити цього і не ранити тебе, робитиму певні кроки...

Я вірю, якщо я (ми) будемо робити такі кроки, то зможемо почати

видаляти цю шкідливу поведінку з наших взаємин.

Обговоріть один з одним свої відповіді.

Практикуючи любляче, позитивне спілкування.

Якщо ви хочете прожити ваше подружнє життя, досягаючи мети, то це означає, що вам потрібно чесно жити у всіх сферах вашого життя, й особливо - у шлюбі! Можливо мати любляче спілкування зі своїм партнером навіть якщо ми злимося. Єдине, що нам потрібно, це використовувати правильні інструменти, мати смиренне серце і практикуватися в цьому.

Цілі томи були написані на тему, як спілкуватися позитивно і не конфліктно. Аби допомогти вам втілити те, що ви дізналися, не робімо його складним. Наведені нижче причини можуть загострити конфлікт, і через це їх важливо знати, якщо ви хочете більш любляче справлятися із цією сферою ваших взаємин. Чи задоволені ваші потреби? Чи різний у вас характер і сімейне минуле? На скільки різні ваші очікування? Шукаючи відповіді на ці запитання, скористайтеся наведеними нижче підказками.

Шукаючи позитивне в конфлікті:

- Перестаньте використовувати слова, які ранять (Крапка. Про це навіть не варто сперечатися).

- Ніколи не використовуйте слова «завжди» чи «ніколи» (це лише вестиме вас до ще більших конфліктів, бо хтось із вас намагається спростувати це).

- Заспокойтесь (коли ви робите перерву, це дозволяє вашому серцю заспокоїтися, і тоді ваш розум бере гору).

- Говоріть про свої почуття і дії (поміркуйте, чи могли ви відповісти інакше? виявити більше любові? Чи мій стиль любові вплинув на мою поведінку?).

- Запитайте про те, що в нього (неї) всередині (декому може бути важко ділитися почуттями. Чи є хтось із вас неспокійним?).

- Відповідаючи, думайте, а не говоріть просто від «серця» (використовуйте розум).

- Не дозволяйте, щоб «сонце заходило у вашому гніві» (може бути великим викликом для деяких стилів любові).

- Прощайте і забувайте (милість - це ключ. Нам обом потрібне прощення).

- Просіть допомоги, коли необхідно! (не чекайте, якщо ви застрягли або занурюєтеся глибше у своєму болі).

Слова і способи, які розбудовують та розширюють можливості:

- Будьте швидкі, щоб слухати, а повільні, щоб говорити й у гніві.

- Прислухайтесь до стилю любові вашого партнера.

- Хваліть, робіть компліменти, підбадьоруйте! Використовуйте свої слова, усмішки, обійми... часто!

- Навчіться сміятися. Гумор розсіює напругу, заспокоює дух, надає енергію!

- Звертайте увагу одне на одного! Дивіться одне одному в очі, фокусуйтеся на тому, що говорить ваш партнер не лише словами, а й мовою тіла.

- Прислухайтесь до «серця» свого партнера (пам'ятайте про «бак любові»),

- Прийміть рішення бути добрим і лагідним серцем, коли ви розмовляєте з вашим партнером, особливо, коли ви не почуваетесь добрим і лагідним!

- Будьте смиренним, залиште свою гордість... відмовтеся від потреби бути завжди правим. Виконуйте бажання вашого партнера, щоб і ваші бажання були виконані.

Вправа «До конкретики».

Як я можу змінити своє серце і свою поведінку (2 конкретні речі), коли в нас є конфлікт?

Які 3 конкретні речі я можу зробити або казати, щоб підбадьорити свого партнера?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Техніки перемовин для покращення спілкування в любові.

Лише той факт, що ви вмієте добре спілкуватися і обговорювати певні речі, ще зовсім не означає, що ви знаєте, як вести перемовини таким чином, щоб забезпечити виконання потреб і бажань вас обох. Вам потрібно вміти робити і те й інше, не раничи один одного. Ви можете навчитися вести переговори так, щоб обом бути щасливими.

Чим більше ви готові йти на компроміс, коли щось є надто важливим для вашого партнера, тим більше у вас буде спроможності для того, щоб переконати його, коли щось є важливим для вас.

Внутрішнє жорстке коло - воно повинно бути якомога меншим, це будуть ті речі, поступитися котрими ви ніяк не можете. Зовнішнє гнучке коло - воно повинно бути якнайбільшим, це будуть ті речі, котрими ви можете поступитися.

Вправа «Коло».

Визначте для себе, що буде міститися у вашому внутрішньому колі (не більше двох речей). Поділіться один з одним своїми відповідями [4].

Значущий шлюб - милосердний. Це такий шлюб, в якому прощають незаслужено, де співчують і хочуть вірити в найкраще в один одному.

Якщо ми надіємося мати «значущий шлюб», милосердя мусить стати фундаментом наших взаємин. Наша віддача себе забирає енергію, і ми не тратимо її на гіркоту в серці або впертий дух. Віддача себе також породжує любов, адже нелегко любити, коли злишся. Коли ми вирішуємо бути милосердними до нашого партнера, прощення стає щоденною частиною життя, яке базується не на його (її) заслугах.

Що це означає бути милосердним у шлюбі? Чи можливо прощати те, що причинило нам біль? Що зміниться, якщо ми вирішимо бути милосердними? Словник Вебстера визначає милість як «ніжність серця, котра не дає людині дивитися на свої рани; це - співчуття; невгамовне вправління у своєму рішенні; небажання відплачувати за образу; «м'яке серце».

Як «рішення бути милосердним» виглядає в шлюбі:

- Акт співчуття, люблячої доброти і смирення.

- Деколи вимагає, щоб наші потреби були відкладені в бік задля задоволення потреб іншого.

- Не сліпе, а пов'язане разом з істиною.

- Вірить в найкраще і не помічає помилок.

- Справедливість без осуду, воно встановлює кордони і дає безпеку.

- Свідомий щоденний вибір, акт волі - стиль життя.

- Дарунок, нічого не просить у відповідь, ніколи не маніпулює.

- Терплячість не є мінливою, вона постійна й послідовна.

Вправа «Практикуючи милосердя».

Чи був у моєму житті такий час, коли мені було потрібне чиесь милосердя?

Чи обираю я життя милосердя стосовно мого партнера, незважаючи на те, що воно може бути важким?

У якій рисі мого характеру мені потрібне милосердя зі сторони мого партнера?

Як я можу вирішити виявляти милосердя своєму партнерові?

Чи можу я пригадати випадок, де краще було б виявити милосердя до мого партнера? Чи потрібно мені попросити пробачення за це? Чи потрібно мені пробачити з врахуванням милосердя?

Значущий шлюб - пристрастили до життя. Це такі взаємини, в яких насолоджуються сексуальними взаєминами, вважаючи їх радісними, творчими і щілющими. Це такий шлюб, в якому товаришують так, як ні з ким іншим, та насолоджуються життям разом.

Навмисне роблячи «добрі речі» в житті, ми можемо отримати додаткову енергію для практикування значущого шлюбу. Близькість, чи то емоційна, чи сексуальна та духовна, - об'єднує нас одне з одним, відновлює і дає силу

дивитися не лише на себе. Створити близькість чи весело провести дозвілля? І одне, і друге потребує часу, потребує щоденних маленьких рішень, щоб прийняти (іноді фізично!) можливості.

Якщо ви не звертаєте уваги на ці сфери вашого життя, ви можете закінчити тим, що будете просто незадоволеними або навіть гірше - самотніми, або ж вам буде просто нудно! Але коли ви широко насолоджуєтеся одне одним і вашим спільним життям, то цим ви закладаєте міцний фундамент радості, миру і задоволення, з яких ви можете черпати, щоб пізніше віддавати іншим.

Ви не зможете мати «значущий шлюб» і віддавати себе іншим, якщо спершу не потурбуєтеся про себе. Ваші сексуальні взаємини - це місце, з якого варто починати, адже саме цю сферу можна використовувати для того, щоб ранили, відволікати і намагатися знищити вас, якщо не будете захищати її і насолоджуватися нею. Інтимні взаємини були створені як дар для вашого шлюбу.

На жаль, ми часто не можемо насолоджуватися сексуальними стосунками з нашим партнером. Що може стати на нашому шляху? Що ми можемо зробити з цим?

Речі, які заважають насолоджуватися один одним: незрозуміння того, що чоловіки і жінки дуже різні, брак інформації (знання), різні сексуальні потреби, діти, страх завагітніти, духовна плутанина, брак спілкування, низька самооцінка, почуття вини з минулого, рани від насилля чи невірності, брак емоційної близькості в шлюбі.

Що дружина може зробити, аби «шанувати» свого чоловіка: намагатися любити свого чоловіка так, як він потребує. Розуміти, що за всім тим тестостероном лежить крихке серце. Брати на себе ініціативу! Займатися сексом - пріоритету шлюбі. Будьте чесними щодо своїх потреб. Говоріть про секс.

Що чоловік може робити, аби «шанувати» свою дружину: звертайте увагу на свою дружину. Більшість жінок хочуть, щоб їх завойовували романтикою. Фізична прихильність, не натякаючи на секс. Будьте готові допомогти їй в усьому, чого вона потребує. Не сприймайте особисто, якщо вона інколи не хоче сексу. Будьте готові ставити її потреби вище своїх власних. Атмосфера дуже важлива. Її потрібно створювати.

Щоб насолоджуватись один одним, потрібно мати здорові сексуальні стосунки, які дають відчуття щастя і близькості, розслабляють і вивільняють стрес. Секс захищає шлюб від спокуси. Якомога більше вчитися разом. Бути готовим говорити про свої сексуальні стосунки. Сприймати різні сексуальні

потреби одне одного. **Перш за все думати про задоволення потреб вашого партнера.**

Кроки до того, щоб розвивати здорові сексуальні стосунки.

Можливо, ви вже насолоджуєтеся здоровими сексуальними стосунками зі своїм партнером і просто хочете переконатися в тому, що ви справді робите все, як має бути. Але для тих багатьох пар, які таких стосунків не мають: знайте, що можливо жити інакше.

Ви вже зараз можете почати робити так:

- Будьте чесними й об'єктивними. Чоловіки та жінки мають боротьбу в різних сферах, якщо говорити про сексуальну цілісність. Водночас, якщо боротьба чоловіка починається із його очей, то боротьба жінки - з її серця і думок.

- Захищайте себе від спокуси. Якщо ви збережете ваші взаємини винятковими і чистими, це захистить їх від інших людей (фізично й емоційно), порнографії, будь-яких інтернет-спокус.

- Будьте готовими зціляти і (або) бути частиною зцілення, якщо потрібно. Якщо ви або ваш партнер пережили будь-яке насилля або невірність в минулому, які впливають на ваші взаємини зараз, цілеспрямовано і старанно шукайте допомоги, щоб бути вільними і насолоджуватися результатом.

Для посилення дружби потрібен час і посвята.

У дружбу, насамперед, потрібно вкладати свій час, тож ваш партнер повинен бути для вас найкращим і «першим» другом, таким, який є вище всіх інших ваших відносин. На початку дружби все йде надзвичайно легко, але коли «життєві дрібниці» починають забирати ваш час та емоції, ми можемо й не помітити, як наша дружба скотилася на узбіччя.

Коли близькість цієї дружби руйнується, навіть без усвідомлення такого, це може спорожнити наш «бак любові», наражаючи на небезпеку взаємини. З іншого боку, любовна близькість природно витікає із дружби, яка містить таке: розмови, веселощі, безпека в тиші, свобода бути справжнім, безумовне здорове прийняття (безпечно), взаємна повага, емоційна підтримка, справжня турбота, включаючи слухання і моментами відкладання усього іншого заради цього, постійна вдумливість, а не сприйняття іншого, як чогось само собою зрозумілого.

Як ще ви можете зміцнювати вашу дружбу? Виділяючи час на те, аби радіти життю разом, що б це не означало для вас обох! Тобто цікавитися тим, що є важливим для вашого партнера, і вважати тепер це важливим і для себе. Це означає повернутися в ті часи, коли ви закохалися одне в одного і робили все те, що зближувало вас.

Ті речі, про які ви, можливо, вже давно забули, або стали надто зайнятими, щоб ними насолоджуватися. Це означає фокусуватися на доброму у вашому житті, а не жити в капкані стресу. Це вимагає того, що ви зробите шлюб своїм пріоритетом, незважаючи на всі речі, які відволікають, попри всі очікування від життя.

Ви можете скористатися деякими ідеями, як можна радіти життю разом: ходіть у кіно, робіть пікніки, грайте у будь-які спортивні ігри разом, будьте готові навчитися щось нового для вашого партнера, ходіть на концерт улюбленого музичного гурту вашого партнера (навіть якщо вам особисто він не подобається), відвідайте місцеві художні ярмарки чи фестивалі, побудьте вдома за вечерею і переглядом чогось гарного, прогуляйтеся в торговому центрі просто так, а не для того, щоб скупитися, проведіть вечір у вашому улюбленому ресторані.

Вправа «До дружби»

Коли ми зустрічалися, що нам було приємно робити разом?

Щоб святкувати життя разом з тобою, я буду...

Для росту нашої дружби я буду робити таких 3 речі...

Поділіться один з одним своїми відповідями.

Значущий шлюб - здоровий. Це шлюб, в якому підтримують фізичне і психічне здоров'я, фінансову стабільність і цілісність взаємин.

Це є базові сфери життя. Кожна з цих сфер має силу відволікати, знеохочувати і, щонайгірше, - перемагати вас, якщо не навчитеся шукати цілісності. Через те ми радимо вам поставитися до їхнього впливу серйозно і зробити все, що можете, аби «привести свій дім у порядок».

1) Фізичне здоров'я.

Ви можете бути активними щодо свого фізичного здоров'я, навіть якщо ви маєте справу зі спадковим захворюванням або станом, який перешкоджає завжди почувати себе найкращим чином. Правильний щоденний вибір може покращити ваше самопочуття, надати вам більше енергії та потенційно приведе вас до стану відновленого здоров'я.

2) Психологічне та емоційне здоров'я.

Спочатку ми хотіли, щоб ви подумали про це, коли ділилися своєю історією один з одним, але важливо, як ваше психологічне благополуччя може або активізувати, або перешкоджати вашій здатності досягати Значущого Шлюбу.

Якщо у вас є травма від якогось певного досвіду або стосунків у минулому і вони досі впливають на вас сьогодні, то вам буде потрібна сміливість для того, щоб не лише чесно розповісти про це партнеру, а й попросити допомоги для себе особисто, а можливо, для вас обох, як пари.

Якщо ви боретеся із емоційним розладом, наприклад депресією чи страхом, які можуть мати коріння в певній психологічній проблемі, то ви зобов'язані шукати допомоги.

Якщо ви будете дивитися одне на одного як на «членів однієї команди зцілення», а не як: «твоя проблема - тобі й вирішувати», - то тим самим ви вже стоїте на шляху до того, щоб не дозволити проблемам утримувати вас від виконання Божої мети.

Нижче ми перерахували деякі потенційні сфери або симптоми, на які потрібно звернути увагу у вашому шлюбі: депресія, тривога, страх, проблеми з гнівом, дитина алкоголіка.

Якщо ви побачили себе в одному із вище наведених пунктів, або ви знаєте, що у вас є щось інше, котре не дає вам збудувати близькі взаємини в шлюбі і бути тим, ким ви задумані, то ми радимо шукати допомоги і зцілення в таких людей: місцевого консультанта, психотерапевта чи психіатра, групи людей, які є фахівцями конкретно у тій сфері, авторитетні програми, група анонімних алкоголіків.

3) Фінансова стабільність.

Чи знали ви, що однією з найчастіших причин розлучення є фінансовий стрес? (деякі дослідження говорять, що це стоїть на першому місці). Напруга і сварки, які приходять із фінансовими проблемами, можуть розривати на шматки навіть найбільш люблячі сім'ї. Доведено, що чим більші борги ви маєте, тим менші шанси у вас залишитися одруженим (ою), і навпаки, чим менші у вас борги, тим більші у вас можливості мати успішний, щасливий шлюб.

Якщо ви глибоко в боргах і постійно переживаєте за свої фінанси, ви будете боятися майбутнього. Якщо ви постійно сваритеся за гроші, то не зможете бути достатньо чесними, намагаючись віддавати іншим. Свобода від фінансового стресу і боргів звільняє вас у багатьох аспектах. Дуже важливо, щоб ви були на «одній сторінці» для того, аби мати цю свободу!

Нижче наводимо кілька порад, які допоможуть вам зробити це:

- Створіть безпечне середовище, в якому ви можете обговорювати фінансові питання (користуйтеся інструментами, які ви отримали).

- Пройдіть навчання щодо особистих фінансів, аби знайти найкращу систему для вашої сім'ї.

- Відкрийте кілька рахунків для збереження, до яких ви не могли б доторкатися раніше досягнення їхньої мети. Приклади: подорожі, свята, навчання, надзвичайна ситуація.

- Дуже рекомендується мати збереження сумою на 4-6 місяців ваших витрат у випадку надзвичайної ситуації (наприклад втрати роботи).

- Ставте цілі разом. Будьте на одній хвилі. Що ви хочете для свого майбутнього? Які реальні ліміти витрат?

- Майте бюджет і живіть відповідно до нього. Рекомендуємо використання «системи конвертів» для таких витрат, як продукти, відпочинок і т.д.

- Будьте готові до викликів (життя, неспроможність, здоров'я).

- Жертвуйте на благодійність. Якщо ж ви не вирости в такому середовищі, де жертвують, то жертвуючи, ви не просто покриєте чиюсь потребу, й самі отримаєте глибоке відчуття задоволення.

4) Цілісність у відносинах.

Взаємовідносини, які ви маєте з вашою сім'єю, родичами чи друзями можуть або виснажити вас (у кращому випадку) і розбити ваше серце (в гіршому випадку), або вони можуть надихнути вас стати тим, ким можете бути, підштовхуючи вас уперед у вашому пошуку мати Значущий Шлюб... такий шлюб, який буде змінювати життя.

Болючі, негативні і, можливо, нищівні стосунки можуть відволікати від мети і висмоктувати ту енергію, яка вам потрібна для досягнення інших цілей. З іншого боку, відносини, які є творчими і спонукають вас бути найкращими, такі відносини, які дають радість життя (а не забирають його з вас!), сприятимуть виконанню цілей у вашому житті. Знову ж таки, це та сфера, в якій ви повинні виявляти активність, йти на певний ризик та бути певними, що робите все, аби ваші взаємини були здоровими. Просто будьте чесними і робіть те, що буде правильне для вашої пари, і це зробить вас сильними.

Будьте сміливими і враховуйте такі можливості у вашому пошуку цілісності взаємин:

- Сімейна рада з вашими дітьми, якщо це необхідно.
- Сімейна рада з вашими батьками, братами, сестрами тощо.
- Пошук посередника для розв'язання складних сімейних питань.
- Якщо друзі завдають шкоди вашому шлюбу, знайдіть нових друзів.
- Підтримка від інших людей, які перебувають у схожих обставинах.
- Духовне примирення через справжнє, милосердне прощення.
- Відпустіть.... Іноді ви нічого не можете зробити, але все ж можете **мати** правильне ставлення.

- Вирішіть чи любити батьків вашого партнера, сприймайте їх такими, якими вони є, і прийміть у своє життя як пару, терпляче пояснюючи, що ви очікуєте від них.

Значущий шлюб - надійний. Це такий шлюб, в якому планують і слідуєть плану, цим самим забезпечуючи здорові відносини.

Вправа «Шлях до згоди».

Мені хотілося б змінити в моєму фізичному здоров'ї таке...

Для того, щоб досягнути цього, мені потрібна твоя допомога в ...

Мені хотілося б покращити наші відносини із ...

Я обіцяю робити ось що ..., аби виправити нашу фінансову нестабільність.

Я визнаю, що мені потрібно вирішити цю проблему, яка шкодить мені або нашій близькості. І я обіцяю просити допомоги у цьому, якщо вона буде мені потрібна.

Значущий шлюб - змістовний. Це той шлюб, котрий має мету, та в якому є спільні задуми і мрії. Це надає важливе значення кожному із партнерів, а також спільне бачення, як їхній шлюб може впливати на довколишній світ.

Ви були створені з певною метою! Ваш шлюб може бути ідеальним середовищем для того, аби втілювати вашу мету. Ви можете підтримувати одне одного в тих сферах, які цікавлять особисто вас, але ви також можете мати спільні цілі, через які здатні приносити зміни у ваш «світ». Це можуть бути ваші сусіди, сім'я, або світ в більш глобальному розумінні.

У цій частині потрібно, аби ви почали разом досліджувати те, як ваші подружні мрії, що формуються на базі ваших особистостей, дарів, пристрасті й інтересів, можуть стати спільним баченням для вашої сім'ї.

Кожен має мрії. У кожного з нас є мрії, які ми хочемо втілити. Ви можете допомогти один одному у втіленні цих мрій, навіть тоді, коли вони в конфлікті.

Ми рекомендуємо розділити подружні мрії на дві категорії:

а) внутрішні - мрії, які приносять користь вашій особі та сім'ї. Це те, чого ви як пара або сім'я хочете досягнути.

б) зовнішні - ті мрії, які через ваш значущий шлюб приносять користь іншим людям. Тобто, відаючи себе іншим, ви живете життям, яке дійсно має значення.

Ми віримо, що виконання наших внутрішніх мрій сприятиме здійсненню зовнішніх мрій і цілей, які виходять далеко за межі нашого шлюбу.

1) Поговоримо про цінності.

Перед тим, як взятися до розвитку і погодження спільних подружніх мрій та цілей для вашої пари, важливо знати і розуміти, що саме цінності, за якими ви живете, будуть вести вас до розвитку тих мрій і цілей, котрі відповідатимуть вашій сутності й даватимуть сили краще доходити однієї думки на дорозі до спільної мети.

Використовуйте список можливих цінностей, які подані нижче, аби відповісти на такі питання:

- Чи показують вони те, що ми відстоюємо?
- Чи штовхають вони нас до дії і взаємодії?
- Чи представляють вони те, що є найбільш цінним для нас
- Чи стають вони нашою спадщиною і спадщиною наших дітей?

Вправа «Цінності».

Кожен окремо назвіть 4-6 цінностей, які є важливі для вас обох (ваші подружні цінності).

Цінності - це ті якості, які мають ціну або є важливими для вас.

Перелік цінностей: підзвітність, точність, пригоди, краса, зміни, любов до чистоти, співпраця, посвячення, спілкування, змагання, турбота про інших, вдосконалення, творчість, рішучість, дисципліна, радість від життя, різноманітність, рівність, справедливість, вірність, сім'я, свобода, дружба, розваги, вдячність, наполеглива праця, гармонія, чесність, вдосконалення, незалежність, індивідуальність, внутрішній мир, знання, лідерство, патріотизм, задоволення, сила, практичність, багатство, надійність, повага до інших, самоаналіз, простота, статус, воля до успіху, традиції, толерантність, спокій, довіра, мудрість.

2) Внутрішні подружні мрії.

Коли ми визначилися з нашими подружніми цінностями, ви готові розвивати і вдосконалювати свої подружні мрії та цілі. Ваші цінності слугуватимуть компасом, який скеровуватиме до розвитку мети, котра буде запалювати вас обох, і вони (цінності) також даватимуть вам енергію для втілення ваших задумів.

Приклади мрій подружжя: пригоди, подорож, зцілення, стати тим, ким ми повинні стати, пенсія, фінансова стабільність, усиновлення дитини, більше часу із сім'єю та родиною, подолання внутрішніх проблем або травматичного досвіду, гарна фізична форма, збудувати щось вагоме, освіта, мати дітей, успішна кар'єра.

Вправа «Мрії».

Напишіть список ваших подружніх мрій, втілення котрих ви надієтеся побачити.

Поділіться один з одним своїми відповідями.

3) Виходячи за межі...

Визначившись із внутрішніми подружніми мріями, приглядаючись до тих речей, за які хвилюєтеся або якими можете захопитися, ви можете віднайти напрямок для вас, як пари. Подумайте про ваші дари, кожного особисто, це також може допомогти краще сфокусуватися на тому, чому ви, як пара, хочете приділяти увагу.

Ми даємо кілька порад, сфер, про які вам варто подумати разом, щоб визначитися, у чому ви могли б служити разом: діти, які мають потребу виховання (бездомні та сироти), ваші сусіди, голод у світі, допомога сім'ям (освіта, підбадьорення, допомога в кризі), бездомні люди, проблеми зі здоров'ям (рак, діабет і т. д.), суспільні спортивні програми для дітей, програми допомоги залежним людям, допомога мамам підлітків, СНІД, насилля над жінками (сексуальне, емоційне, фізичне, словесне), сексуальна чистота і здоров'я, робота з підлітками, відновлення після розлучення і прийомні сім'ї, допомога тваринам (з фізичними вадами і т.д.), старенькі люди, підтримка в горі, жертви суїциду, аборти, терапія мистецтвом, музикою і танцями, продаж людей, діти алкоголіків, жертви злочинності.

Нижче подані важливі запитання, які допоможуть вам почати діалог про те, як ви можете зрозуміти спільну мету на ваше спільне життя, а тоді розробити план дій відповідно до нього.

Вправа «Шлях у світ».

Коли я думаю про світ, що мене найбільше хвилює? (чи було таке, що ви в якийсь період по-особливому переймалися цим?). Що розбиває моє серце?

Запитайте вашого партнера, які, на його (її) думку, ваші три найсильніші сторони?

Як мій особистий стиль виявлення любові може послужити у допомозі іншим?

Що найбільше зачіпає мене в житті? Що заплює мене?

Що такого унікального є в мені, що може допомогти іншим?

Що мені подобається робити для інших?

Які дари, на мій погляд, має мій партнер?

Як наші дари і стиль виявлення любові балансують між собою?

Як Ми можемо служити нашим часом, грошима і присутністю?

Поділіться один з одним своїми відповідями.

4) План досягнення ваших подружніх цілей і мрій.

Значущий шлюб - це також такий шлюб, в якому є план, котрий виконується для забезпечення втілення бачення пари. Його мета - принести зміни.

Цілеспрямовано допомагати одне одному ставати тим, для чого кожен з вас окремо, або ви як пара, були створені. Бути прикладом для ваших дітей і родичів.

Люди не планують для того, аби зазнати поразки, однак вони часто просто не планують і не послідовні в тому, чого справді хочуть і як думають. Досягти цього. Вдалий план складається із трьох головних компонентів:

А) План повинен бути достатньо амбітним, але разом з тим досяжним.

Б) Складайте план разом... і нехай це буде такий план, на який згодні ви обидва.

В) Будьте повністю посвяченими в тому, щоб до кінця виконати те, що запланували.

Три ключові кроки в створенні та досягненні вашого плану:

А) Визначте цілі для посилення та захисту вашого шлюбу, для створення і підтримки значущого шлюбу.

Чи є вони конкретними? Чи можете ви чітко визначити їх? Чи має дана мета конкретні причини, та вигоду? Для чого ви це робите?

Чи можна їх виміряти? Чи можете скласти план та оцінити його прогрес? Чи можете встановити конкретні терміни? Чи можете ви накреслити цей план?

Чи вони досяжні? Чи можете розвивати відносини, здібності, навички та фінансовий потенціал для досягнення ваших цілей?

Розвивайте свій план: зробіть розклад для досягнення ваших цілей. Перевірте, чи є ваші плани достатньо настирливі, але разом з тим досяжні і реалістичні?

Виконуйте заплановане: плануйте собі зустріч хоча б один-два рази на місяць, щоб обговорити прогрес, внесіть зміни, де потрібно, звертайтеся за допомогою та порадою, якщо потрібно, радійте успіхам і вчіться на помилках.

Таким чином, здійснений аналіз дозволяє стверджувати, що сьогодні супровід - це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги - патронажу. На відміну від корекції передбачає не виправлення недоліків і переробку, а пошук прихованих ресурсів розвитку людини або сім'ї, опору на його (її) власні можливості та створення на цій основі психологічних умов для відновлення зв'язків зі світом людей.

Отже, можна сказати, що психологічний супровід - це:

- по-перше, один з видів соціального патронажу як цілісної та комплексної системи соціальної підтримки та психологічної допомоги, що здійснюється в межах діяльності соціально-психологічних служб;

- по-друге, інтегративна технологія, серцевина якої - створення умов для відновлення потенціалу розвитку й саморозвитку сім'ї та особистості, і в результаті - ефективного виконання окремою людиною або родиною своїх основних функцій;

- по-третє, процес особливих буттєвих відносин між супроводжуваними і тими, хто потребує допомоги.

У якості основних характеристик психологічного супроводу виступають його процесуальність, пролонгованість, недирективність, заглибленість у

реальне повсякденне життя людини або сім'ї, особливі відносини між учасниками цього процесу, що в психоаналізі має назву «позитивне перенесення».

У процесі психологічного супроводу сім'ї відбувається її адаптація до життя. Визначальним при цьому є момент екзистенціальної життєвої зміни. Важливо те, що виникає у членів сім'ї, рівень творчих здібностей, спрямованих на творення нового буття.

Список використаних джерел

1. Александрова Ю.В. Психологическая помощь в преодолении семейных проблем. Курс. - М: НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 2000. - 90 с.
2. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - М: «Класс», 2004. - 110 с.
3. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар / Пер. с англ. Н. Рассказовой, А. Багрянцевой. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. - 528 с.
4. Вебер Г. Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру / Пер. с нем. И.Д. Беляковой. - М: Международный институт консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2004. - 384 с.
5. Грюнвальд Б.Б., Макаби Г.В. Консультирование семьи/ Пер. с англ. И.Ю. Хамитовой, 2-е изд. -М.:Когито-Центр, 2008.-415 с.
6. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Уч. пособие. - М.: «Ось-89», 2003. - 170 с.
7. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2005. - 320 с.
8. Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение, 2000. - 267 с.
9. Маданес К. Стратегическая семейная терапия / Пер с англ. Т.В. Снегиревой. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999. - 272 с.
10. Минухин С, Фишман Ч. Техники семейной терапии / Пер. с англ. А.Д. Иорданского. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 304 с.
11. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов: Речь, 2006. - 260 с.
12. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. - М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-328 с.

13. Психология семейных отношений [Электронный ресурс]: монофафия / под ред. А.В. Литвиновой. - 2-е изд., стер.: ФЛИНТА; Москва; 2017.-297 с.
14. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2006. - 176 с.
15. Саймон Р. Один к одному: Беседы с создателями семейной терапии,' Пер. с англ. Н.М. Падалко. - М.: Независимая фирма «Класс». 2008. -160 с.
16. ХейлиД. Необычайная психотерапия. (Психотерапевтические техники Милтона Эриксона): изд-во W.W. Norton 7 Company, Нью-Йорк - Лондон, 1986.-143 с.
17. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. - 768 с.
18. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 672 с.
19. Barker P. Basic Family Therapy. London: Granade, 1981. P.214
20. Bateson J. Steps to an ecology of mind. New York: Ballantine,1972