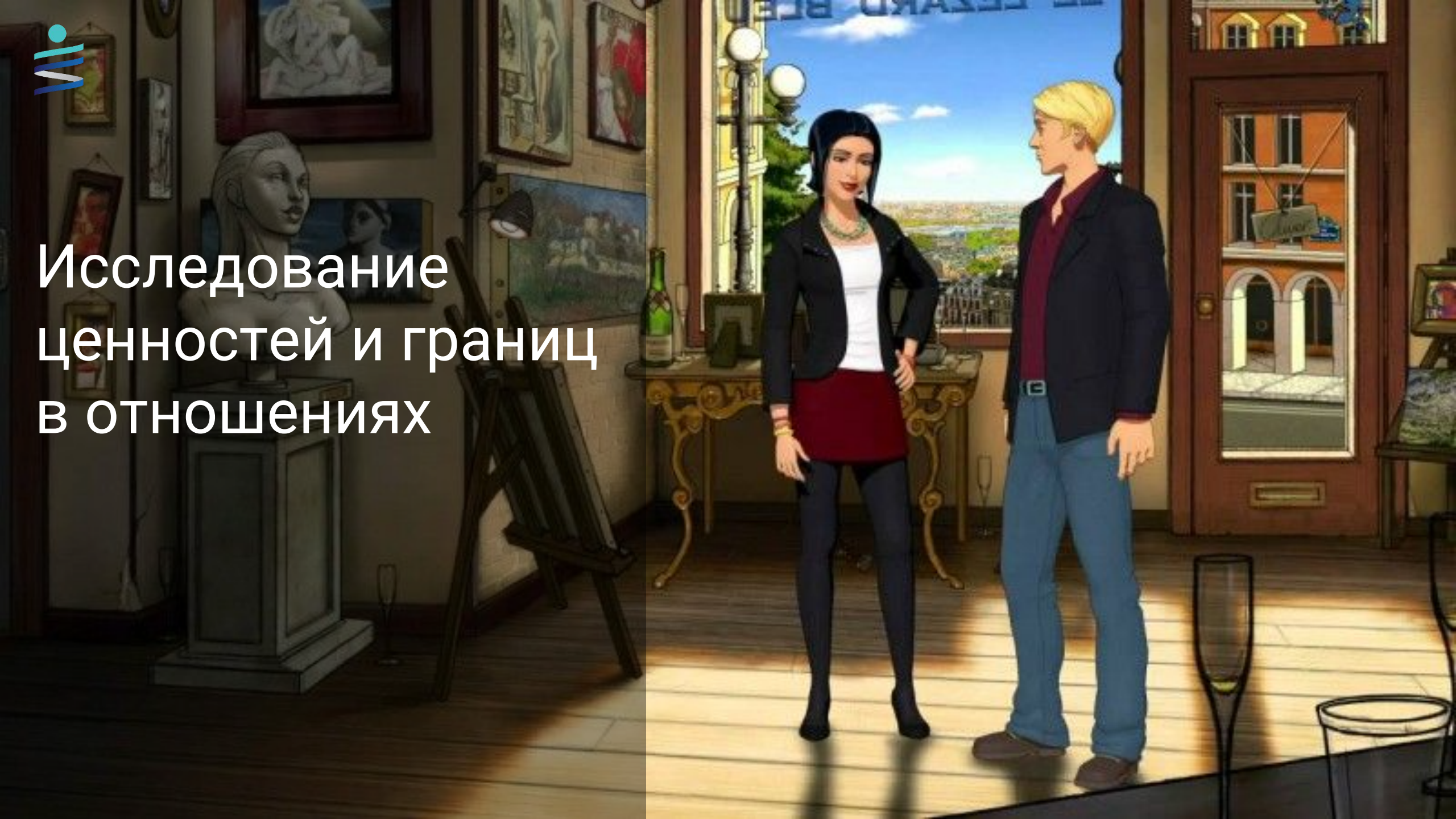




Исследование ценностей и границ в отношениях





Игра “Путь одного героя”

Наш герой попадает в различные ситуации, а вам вместе с ним нужно принять решение, как поступить.



RULES



Слушать, говорить по очереди



Следовать таймингу



Не спорить



Не переубеждать

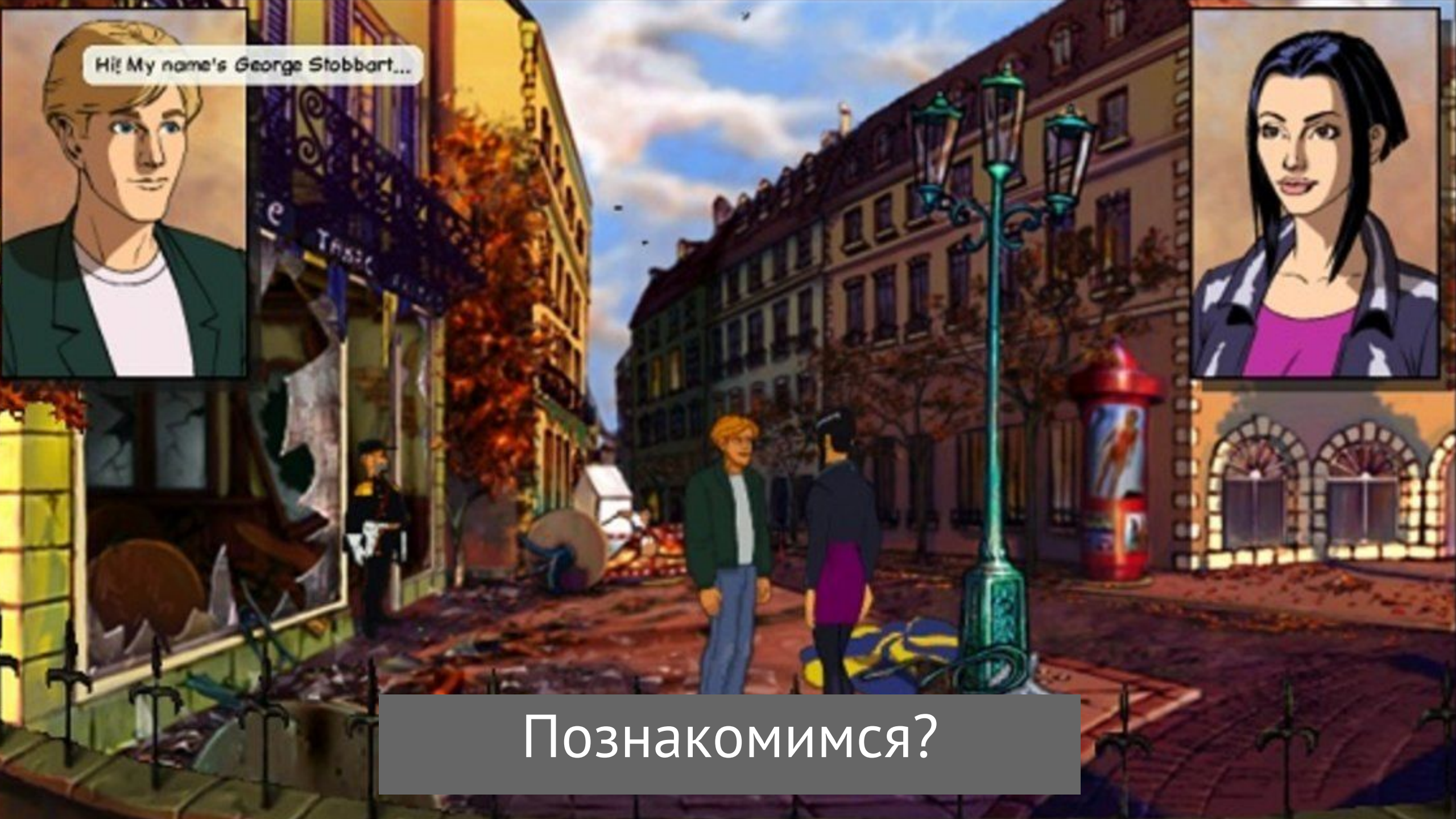


Не оценивать

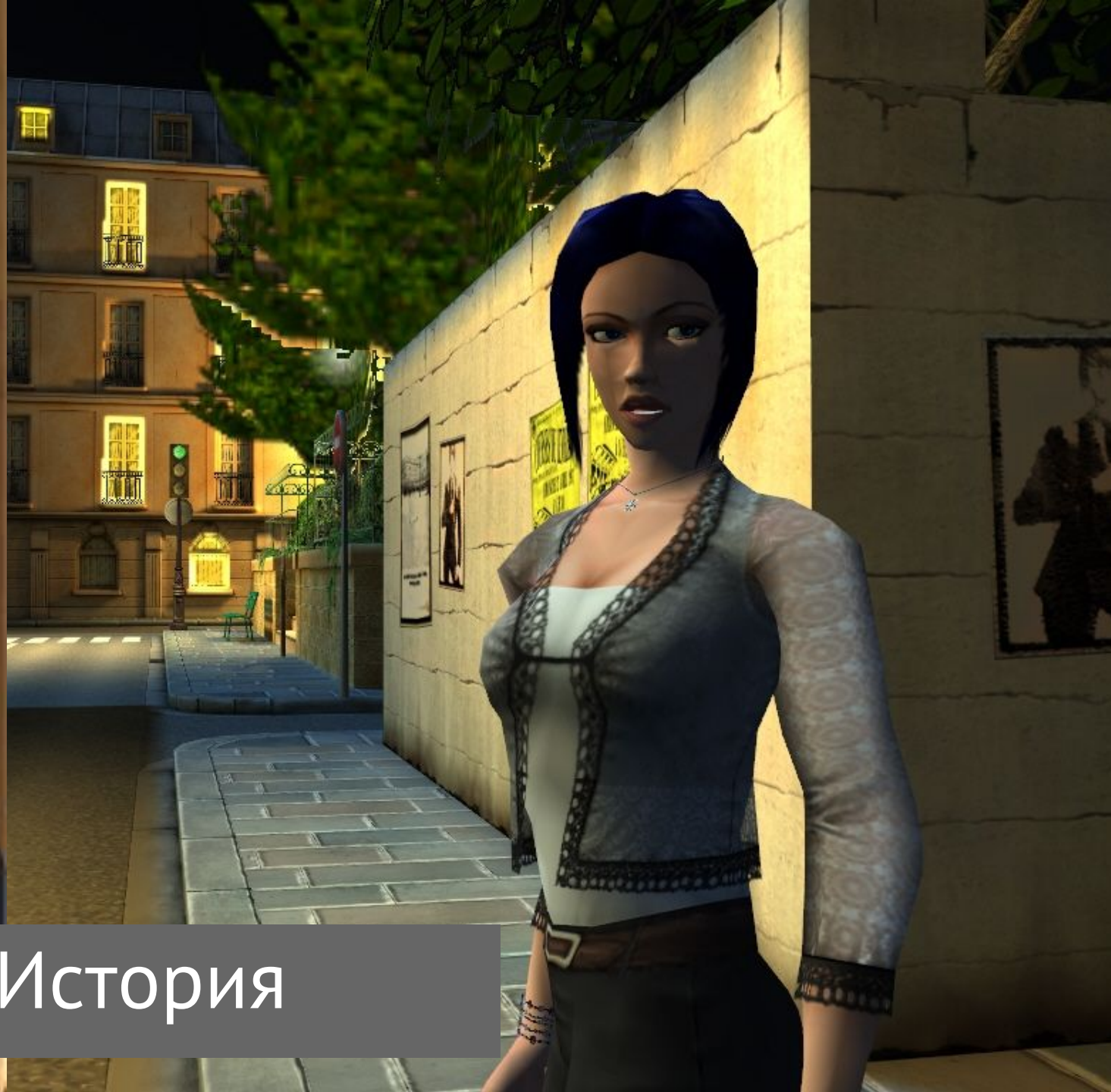




Hi! My name's George Stobbart...



Познакомимся?



История

Через три дня состоится:

- конференция, где вы сможете познакомиться с лучшими специалистами своей области и, возможно, получить новую роль в интересном проекте
- знакомство с родителями вашего любимого человека
- концерт вашей любимой группы, куда вы давно мечтали сходить с лучшим другом

Куда вы пойдете?





А как устроена ваша жизнь?



Колесо жизненного баланса

- Какими сферами вы удовлетворены больше всего? Довольны ли вы тем, что имеете? Осознанно ли вы оказались в этой точке?
- Что нужно скорректировать? Какой сфере нужно уделить больше внимания? В каких конкретных действиях и шагах это будет выражаться?
- Можно обсудить с партнером совпадают ли у вас приоритеты? Есть ли противоречия?

Вы были заняты и отключили телефон. Включаете, и видите 5 пропущенных. Вам звонили:

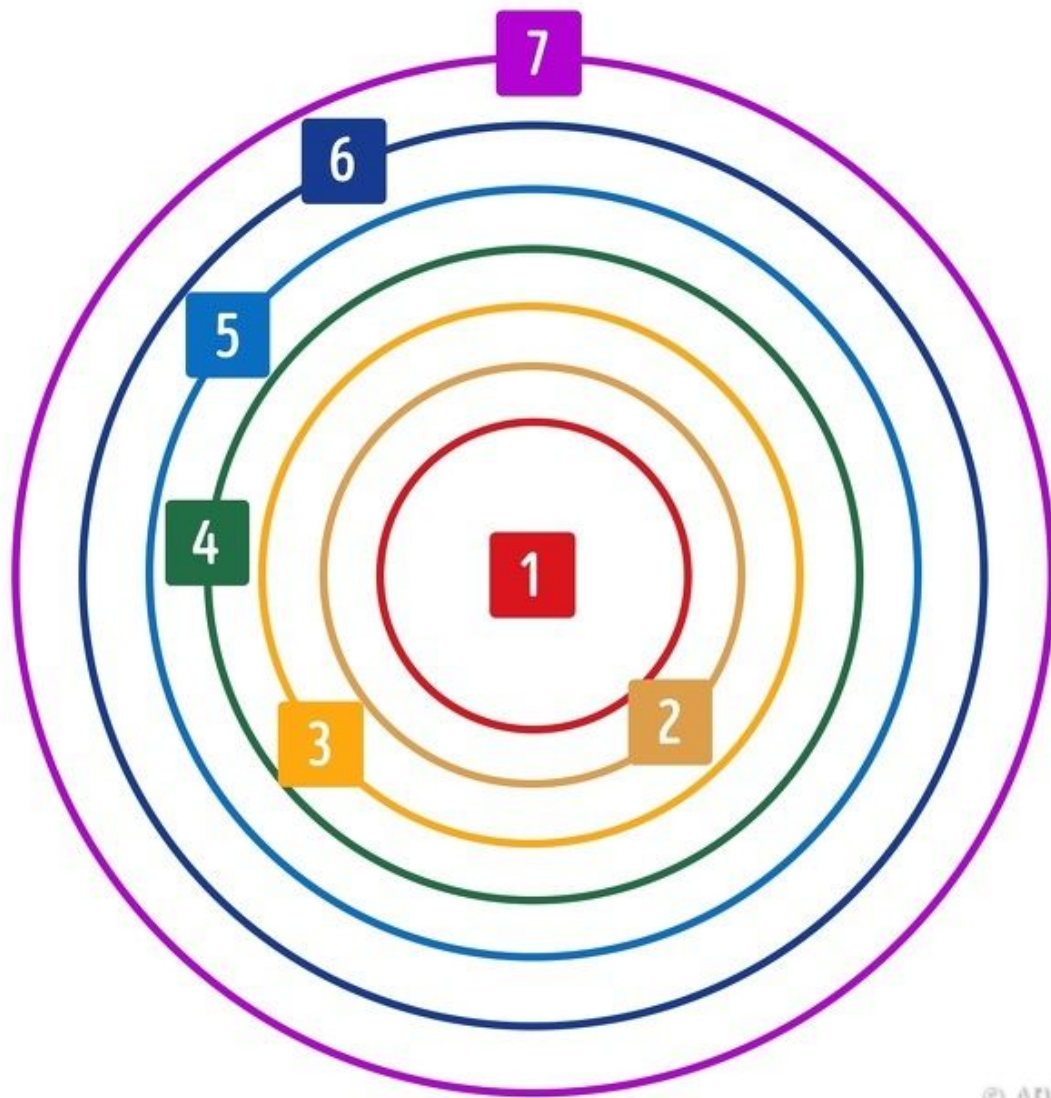
- мама
- ребенок 6 лет
- любимый человек
- начальник
- лучший друг

Кому вы перезвоните первому?
В какой последовательности вы
будете перезванивать всем
остальным?





Круги близости Мэрилин Мюррэй. Социальный атом.



- Заполните круги, расположив на орбитах себя, семью, близких друзей и значимые для вас вещи (работа, спорт, кошка).
- Критерий - близость, значимость и влияние.
- Одна орбита - один человек!

Ваш папа живёт отдельно. У него вскоре юбилей и он отмечает его в кругу семьи и друзей. Папе совсем не нравится ваш партнер и он попросил вас прийти без него. Более того, он лучше пригласит вашего старого друга, который ему очень нравится.

Вам нужно поговорить об этом с партнером и принять решение.

Что вы будете делать?





Идентификация



- **Внутренняя**
“Я тебя выбрал, ты для меня лучше всех.”
- **Внешняя**
“Мы - вместе.”

Как быть?

1. Уходить
2. Менять, разговаривать, добиваться
3. Смириться, соотносить с реальностью

Насколько это для вас важно?

- знакомство с родителями
- друзьями
- кольца
- свадьба
- штамп в паспорте
- статус в социальных сетях
- общая фамилия
- общая территория
- общий бюджет
- общий секс
- ...



Есть ли проблема?

Ваш партнёр считает, что вы транжира, тратите деньги много и необдуманно. Вы хотите вести общий бюджет и предлагаете открыть совместный счёт для покупки жилья и обустройства быта. Партнер считает, что заводить общий счёт с вами рискованно, поэтому счёт для квартиры хочет открыть на себя.

Обязательно ли у семьи должен быть общий бюджет?

Вы выяснили, что 4 дня назад партнёра увезли на скорой с работы. Ситуация серьезная, нужна госпитализация, от которой партнер отказался.

На вопрос почему он вам ничего не сказал - вы получили ответ "Это мои проблемы, не хочу тревожить"

Сегодня ночью снова сильно поднялась температура.

Вы хотите вызвать скорую, партнер говорит "Нет, не смей, это недопустимо, ты не имеешь право за меня решать".

Ваши действия?





Забота или контроль?

Контроль в отношениях – это проверка кого-либо с целью убедиться, все ли он/она правильно делает.

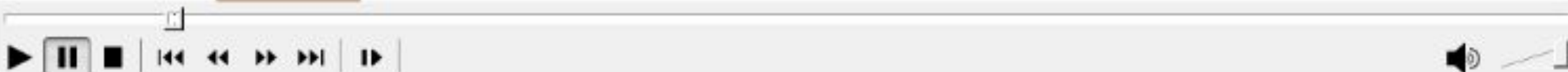
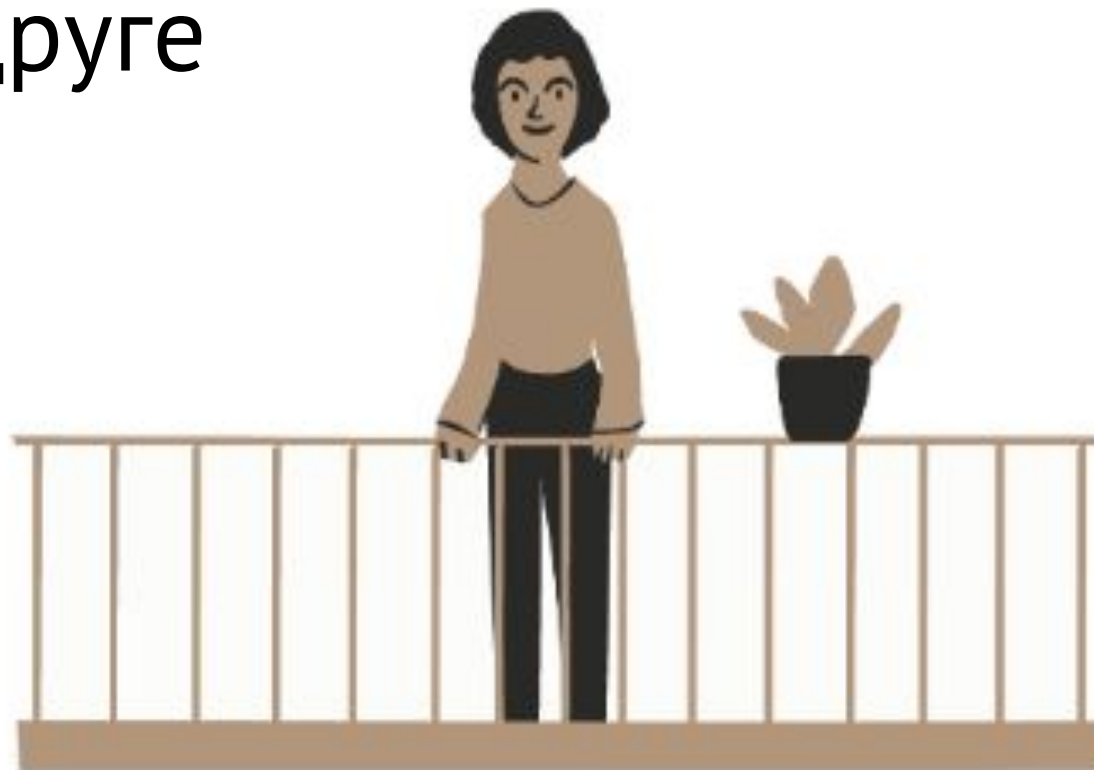
Когда мы контролируем партнера, мы как будто говорим: «Знаешь, ты не достоин доверия. Мне нужно быть начеку, потому что если я не буду тебя контролировать, произойдет что-то очень плохое», «Я лучше знаю, как надо», «Я в порядке, а ты – нет».

Забота предполагает позицию «я в порядке и ты в порядке».

Цель заботы – благополучие другого/другой. Лучший индикатор того, позаботился/позаботилась ты или контролируешь – комфорт и положительные эмоции партнера.

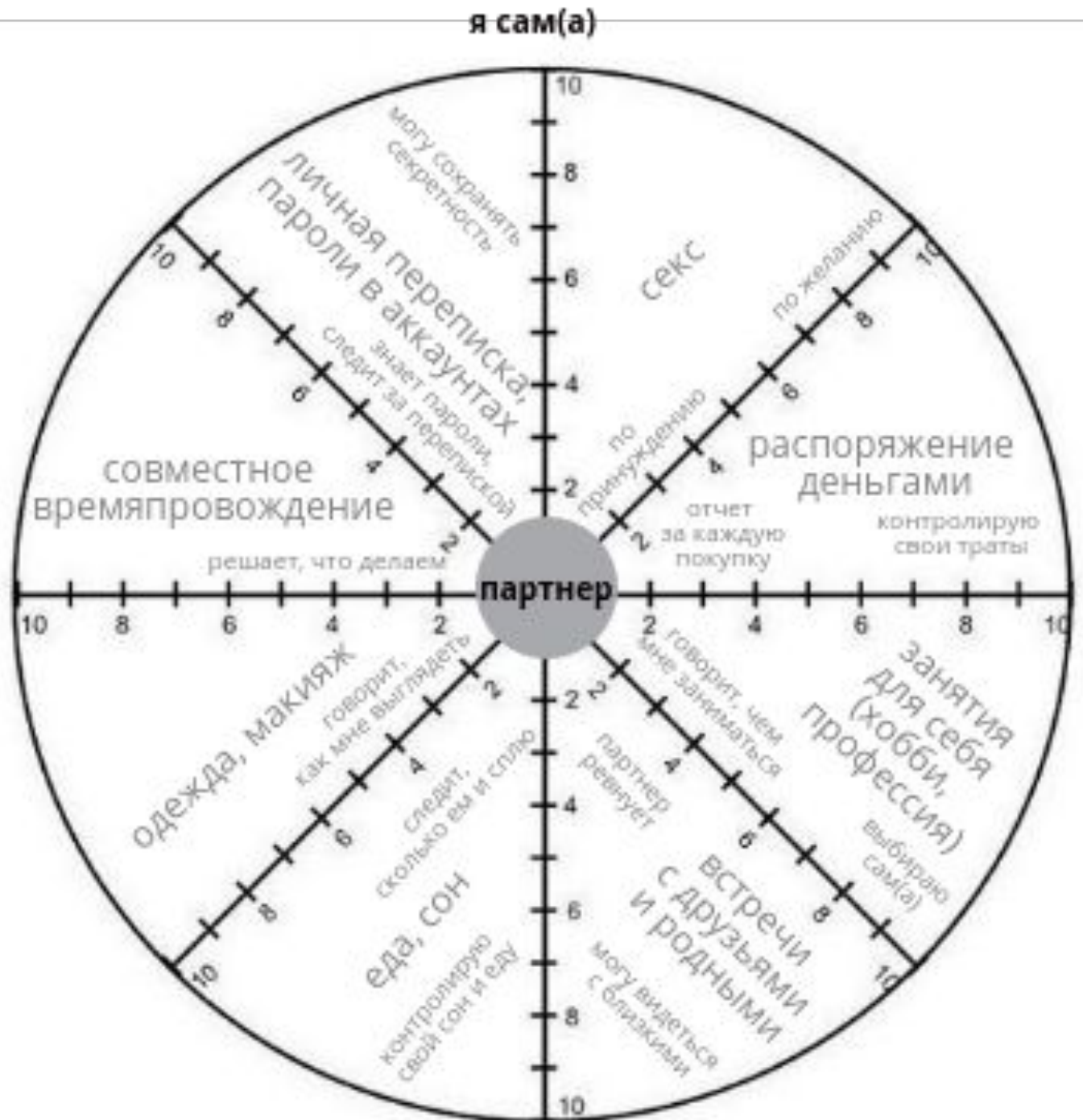
Ролик о моей подруге

<https://crisiscenter.ru>





Колесо контроля





Вопросы для обсуждения

- Допустимо ли не ответить на вопрос "ты где?" или ответить "по делам", "не важно"?
- Допустимо ли сказать "ты ведь ничего не ел (а), сядь и поешь сейчас"?
- Допустимо ли сказать "нет, для встречи с моими друзьями надень, пожалуйста, другой костюм/платье"
- Допустимо ли запрещать общаться с бывшими?
- Существует ли супружеский долг?





Допустимо или нет?

Ваш партнер прочел вашу переписку.

И при этом не видит в этом ничего ужасного. Сказал, что очень ревновал, что вы скрывали от него информацию, говорили “У меня дела”, не давали никакой конкретной информации, а вчера он увидел вас с бывшим в кафе и решил проверить что вообще у вас в жизни происходит.

Что вы будете делать? Какие есть риски?





Границы и насилие

Границы выстраиваются по мере их нарушения.

Границы защищаются на своей территории.

Насилие - применение физической силы или власти. Это контроль ситуации: выражения эмоций, общения, финансовых трат, времени, желаний и т.д.

Наличие паттерна — важный индикатор отличия проявлений домашнего насилия от конфликта.

Пауза

Ролик
Public Service
Announcement

Neighbors

Futures Without
Violence





- Вспомните ситуацию, когда вы оказывались свидетелем ситуации насилия, агрессии. Это были незнакомцы, соседи? Или это были коллеги, друзья, знакомые?
- Как реагировать, если вы подозреваете ситуацию насилия у коллеги, соседа, друга?
- Как реагировать, если человек отрицает насилие? (а вы видели синяки)
- Частная жизнь - личное дело каждого. Верно ли не вмешиваться в частную жизнь?

Что дальше...?



ЧЕК-ЛИСТ

насколько хорошо ты знаешь своего партнера

1. Интересы и хобби твоего партнера
2. Политические взгляды
3. Отношение к абортам, планированию семьи
4. Его/ее религиозные взгляды
5. Занятия, которые радуют, приносят удовольствие
6. Понимание измены и как вы относитесь к изменам
7. Мечты и планы твоего партнера
8. Финансовое положение, размеры его/ее дохода
9. Отношение к дискриминируемым группам, людям других национальностей и вероисповеданий
10. Отношение к распределению обязанностей и ролей в семье, воспитанию детей
11. Наличие хронических заболеваний, расстройств
12. Знакомство с семьей и ближайшим окружением партнера
13. Любимые фильмы, песни, книги своего партнера

РЕЗУЛЬТАТЫ

НАСКОЛЬКО ХОРОШО ТЫ ЗНАЕШЬ
СВОЕГО ПАРТНЕРА



"НЕТ" НА 1-3 ВОПРОСА

Ты знаешь своего
партнера достаточно
хорошо. Круто!

"НЕТ" НА 4-9 ВОПРОСОВ

Ты знаешь о своем партнере
далеко не все. Обсуждение
ценностей, отношения к жизни
сближает в отношениях.

"НЕТ" НА 10-13 ВОПРОСОВ

Ты мало знаешь своего партнера.
Это повышает риск конфликтов,
насилия, неоправданных
ожиданий. Обсуди с партнером
важные для тебя вопросы.





Психологический центр «Форсайт»



"Форсайт" - это некоммерческая организация, которая работает по модели социального предпринимательства.

- Наша цель - формированием этичного профессионального сообщества специалистов помогающих профессий и НКО.
- Вместе с коллегами **мы делаем социальные и образовательные проекты** по повышению уровня психологической грамотности, по профилактике насилия, суицидов, социальной дезадаптации, выгорания, травли, дискриминации уязвимых групп.



Контакты

Директор Центра “Форсайт”

Трубачева Рената, +7 (906) 268-93-21

Социальные проекты

Маскаева Анастасия, +7 (981) 820-40-88



+7 (953) 371-20-03, 336-72-86



vk.com/fpsyh, fpsycenter@gmail.com



Санкт-Петербург, ул. Гагаринская, 30