

Подарок ИИСТ на День Святого Валентина: 10 идей и заданий для пар

Если вы находитесь в отношениях и хотите отметить День святого Валентина необычным, и одновременно полезным образом – мы подготовили для вас подарок!

Наш подарок – это 10 идей и заданий для пар, которые можно сделать прямо сегодня, или в любой другой день.

Наши задания помогают улучшить взаимопонимание, доверие и качество контакта в паре с любым стажем. За этими простыми с виду идеями и упражнениями есть научные исследования и данные о том, что позволяет сохранять интерес, тепло и симпатию в браке или длительных отношениях.

Два важных замечания:

- Мы надеемся, что вы сможете получить удовольствие от процесса выполнения заданий, игр и практик; но мы просим вас всегда самих решать: подходят ли вам лично и вашей паре рекомендованные идеи? Совместимы ли они с вашими взглядами, целями, ценностями и предпочтениями?
- Наша подборка не сможет (и не ставит перед собой задачи) заменить собой профессиональную психологическую помощь и не сможет помочь паре, находящейся в кризисе.

Автор этой подборки – семейный психолог Ольга Щедринская.

Задания:

1. Мир в позитивном свете

Запишите 3–5 позитивных качеств, которые вы особенно цените в партнере, и расскажите друг другу про эти качества – вместе с примерами.

Пример:

«Я очень ценю твою рассудительность - на прошлой неделе это очень помогло мне, когда я рассказывал тебе о сложной ситуации на работе».

2. Общие удовольствия

Из списка ниже выберите то, что нравится вам обоим, и реализуйте один или несколько пунктов прямо сегодня:

- *Массаж*
- *Общая ванна или душ*
- *Сидеть рядом вдвоем и смотреть кино*
- *Ложиться спать в одно время и обниматься перед сном*
- *Заниматься любовью*
- *Прогулка в парке*
- *Приготовление ужина*

3. Фото на память

- *Сделайте серию смешных или необычных фотографий вдвоем*

4. Забота через дела

Помогите друг другу в каком-то бытовом деле. Вы можете напрямую спросить у партнера, какого рода помощь ему/ей актуальна; а можете предложить свои варианты на выбор.

Пример:

- *«Чем я могу тебе помочь дома?»*
- *«Я устал(а) и не хочу готовиться к приёму гостей в субботу»*
- *«Я возьму это на себя – приготовлю ужин, приберу дом и встречу гостей»*

5. Наша история любви

Вспомните и обсудите историю вашего знакомства, в частности:

- При каких обстоятельствах вы встретились?
- Что друг в друге в тот момент понравилось, а что – не очень?
- Какие были смешные или трогательные моменты?
- Кому вы рассказали об этих отношениях?
- Что было «самым-самым» в партнере, что делало его/ее интересными, привлекательными, особенными?
- Если у вас есть фотографии этого времени - посмотрите их вместе.

6. Я знаю твой мир!

Вопросы и утверждения ниже — это то, что может описывать вашего партнера, его/ее желания, потребности, ценности и опыт. Ваша задача – по очереди описать ваши предположения про партнера. Если вы не знаете ответа — это прекрасная возможность спросить и «обновить свою карту».

- Друзья детства моего партнера
- Любимая еда моего партнера
- Книга или фильм, которые очень нравятся моему партнеру
- Самая комфортная и любимая одежда моего партнера
- Основной источник стресса в настоящий момент в жизни моего партнера
- Место, куда мой партнер хотел бы поехать в отпуск

7. Остров сокровищ или поиск клада

Оставьте друг другу записки в неожиданных местах в доме, во дворе или в парке. Это могут быть просто записки с теплыми словами для партнера - а может быть целый квест :))

Пример: «Ты найдёшь важное послание от меня под скамейкой, где мы встретились первый раз».

8. Учусь у тебя

Расскажите друг другу, каким трем навыкам, качествам или привычкам вы научились или хотели бы научиться друг у друга?

Пример:

«Мне бы хотелось перенять у тебя привычку так аккуратно складывать свои вещи».

«Еще мне хотелось бы научиться кататься на лыжах – меня восхищает то, как ты красиво и быстро можешь спуститься по самым сложным трассам».

9. Благодарность

Вспомните несколько ситуаций за последние 1-2 недели, за которые вы испытываете особую благодарность или уважение к партнеру.

Расскажите ему/ей об этих ситуациях (с конкретными примерами)

10. Искусство создания счастливых воспоминаний

Запланируйте день, который вы хотели бы провести вместе, и то, что нужно, чтобы он стал потом счастливым воспоминанием.

- Что и где вы хотели бы делать?
- Какие детали этого плана для каждого из вас имеют значение?
- Как вы могли бы помочь друг другу в том, чтобы это получился яркий и приятный опыт?

ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ

СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

familyland.ru