

Иван и Дарья Семеновы. Курс семейных отношений "Жизнь как сказка"

№	Критерий	Моя оценка
1	Общие представления о семье	
	У меня есть четкие представления об устройстве семьи моей мечты. Я могу рассказать даже 8 летнему ребенку: кто из членов семьи какие задачи выполняет, как мы отдыхаем, какие у нас есть семейные традиции, какие у нас правила, кто главный и в каких вопросах.	
	Я знаю свои ключевые ценности и вся моя жизнь является их выражением. Мои ценности во многом совпадают с ценностями моего партнера. Вся наша семейная жизнь построена на общих ценностях, в тч: общие цели согласуются с ценностями, регулирование конфликтов по ценностям, воспитание детей и т.д.	
	Я умею выстраивать отношения с родителями: своими и родителями мужа/жены таким образом, чтобы получать от них максимум пользы и удовольствия. При этом они не командуют нашей жизнью, а мы не учим их жить. Мы поддерживаем то расстояние и частоту коммуникаций, которая нам нравится.	
	Я понимаю, что семейные отношения проходят через определенные кризисы и встречаю их подготовленный(ая). Я отдаю себе отчет в том, что кризис в отношениях - это возможность для новой глубины и роста, поэтому использую эти возможности для своего развития и развития отношений.	
2	Создание атмосферы любви	
	Я знаю и принимаю свои сильные и слабые стороны. Не стремлюсь быть идеальным, люблю и принимаю себя таким(ой) какой(ая) есть. Аналогично отношусь и к своему партнеру.	
	Я умею создавать эмоциональную близость, безопасность и контакт. В моем присутствии партнер может открыться, задуматься о сокровенном, не бояться быть неправильным или слабым, осознать о себе больше, чем если бы был в одиночестве.	
	Я понимаю приоритетные языки любви свои и своего партнера и использую их для постоянного наполнения отношений	
	Я уважаю баланс брать-давать в отношениях. Легко могу просить партнера и получать от него/нее. Со своей стороны вкладываю в отношения то, что нужно моему партнеру.	
	У нас есть общие ритуалы, благодаря которым мы регулярно привносим в отношения приятные эмоции	
3	Навыки общения и разрешения конфликтов	
	Я умею хвалить, вдохновлять и поддерживать своего партнера	
	Стараюсь замечать в партнере лучшее и говорить про это	
	Всегда разделяю личность и поведение. Уважаю личность и ее позитивные намерения, при этом понимаю, что способы реализации этих намерений не всегда получаются приятными и экологичными.	
	Понимаю, что у каждого своя картина мира. Поэтому в диалоге стараюсь максимально выслушать и понять точку зрения партнера. Даже если он не хочет ее высказывать, стремлюсь понять что он видит в текущей ситуации, почему именно так к этому относится, почему так реагирует, чего хочет, какие решения видит.	
	Всегда могу прямо сказать партнеру, если мне что-то не нравится в его поведении. И сделать это уважительно к его личности, чувствам, усилиям и свободе выбора. Умею давать конструктивную и развивающую обратную связь, тем самым мотивировать на изменение поведения	
	Всегда говорю о своих чувствах и интерпретациях/гипотезах/историях из "Я позиции" (мне больно когда ты так делаешь, я считаю что это глупый поступок и т.д)	
	В любом разговоре с партнером могу четко сформулировать, чего я хочу от этого разговора для себя, для него, для наших взаимоотношений и для семьи в целом	
	Во время конфликта удерживаю взрослую позицию, не попадаю в треугольник Карпмана (Жертва, Спасатель, Агрессор), а если и попадаю, то очень быстро из нее выхожу	
	Если партнер вошел в треугольник Карпмана, то корректно могу вернуть ему ответственность за его чувства/результаты и поспособствовать его возвращению во взрослую позицию. Даже в самых сложных ситуациях избегаю восприятия своего партнера как Злодея/Жертвы. Вижу, что это временная роль, а не сама личность.	
	Могу честно и уважительно обсуждать любые "пикантные" темы с партнером - неудовлетворенность сексом, свои эротические фантазии, неудовлетворенность вниманием, внешним видом партнера, распределением финансов в семье и т.д. В острых обсуждениях умею приходить к конструктивным решениям	
4	Границы, иерархия, правила	
	В моей семье совместным решением внятно и четко распределены зоны ответственности. Каждый знает и делает то, что ему положено. По возможности помогает, но не мешает другим.	
	В каждой зоне ответственности есть главный. Он принимает окончательное решение в спорных ситуациях и ситуациях, требующих срочности. Все его слушаются безоговорочно.	
	В семье есть внятные правила поведения - что можно, что нельзя.	
	Есть культура и порядок решения конфликтов. Есть сдерживающие договоренности, которые не позволяют эмоциям захлестывать членов семьи и устраивать войну. В случае серьезных конфликтов,мы можем опираться на эти договоренности и, благодаря им, конструктивно разрешать конфликт.	

	Мы уважаем личные границы друг друга. Я понимаю, что моя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека. Поэтому использование личных вещей, времени, пространства, предпочтений и т.д. обсуждаются, а достигнутые договоренности соблюдаются.	
5 Развитие и изменения		
	Я принимаю идею того, что в процессе развития наша картина мира и жизненные приоритеты могут меняться. В долгосрочной перспективе у нас с партнером могут сильно расходиться взгляды на многие вещи. У нас будут периоды охлаждения, периоды поисков себя и я спокойно готов(а) переживать эти периоды. Буду находить то общее, что будет нас объединять, чтобы дождаться периода нового сближения.	
	Зная и принимая сильные стороны свои и своего партнера, мы можем вместе хорошо дополнять друг друга. Мы уважаем уникальность друг друга и доверяем делать каждому то, что ему ближе.	
	Я знаю свою иерархию ценностей и живу в согласии с ней. Если иерархия меняется, то и распорядок жизни меняется в согласии с моими ощущениями. О чем своевременно сообщаю партнеру и согласовываю изменения, которые затронут его.	
6 Семья как бизнес-команда		
	У нас есть общие материальные цели и планы по их достижению. Мы совместно планируем бюджет семьи и капитальные расходы - покупка дома, машины, путешествия и тд	
	В случае расставания мы понимаем, как будем делить совместно нажитое имущество.	
	Я умею четко формулировать свои цели и строить планы их достижения. В беседе своему партнеру могу помочь осмыслить его цели и задачи, взвесить все за и против, чтобы выработать четкий план по реализации задуманного. Мой партнер выражает признательность и благодарит, если я ему помогаю в этом.	
	В процессе выработки общих целей и планов по их достижению умею создавать креативную атмосферу, чтобы использовать общий потенциал с максимальной эффективностью.	
	У нас есть общие принципы и правила в воспитании детей. В определенном возрасте дети включаются в общую деятельность и домашние задачи.	
	Я понимаю: где и в каких ситуациях применимы директивные и недирективные модели лидерства. В каких ситуациях нужны вопросы на осознание, а в каких просто инструкции.	
	Понимаю, что наши дети переймут наши модели поведения. Поэтому, в первую очередь, работаю над своими привычками поведения.	
	В случае конфликтов с родственниками или друзьями, я прилюдно поддерживаю своего партнера, даже если его позиция мне не совсем близка, а поддержка ему нужна.	
7 Управление эмоциями		
	Я легко осознаю и разделяю свои мысли и эмоции. В ходе общения часто проговариваю свои чувства и мысли касательно обсуждаемого вопроса.	
	Я умею управлять своим эмоциональным состоянием. Если выхожу из себя, то могу достаточно быстро вернуться к себе:)	
	Я принимаю ответственность за свои эмоции на себя. Если я обижаюсь, злюсь, раздражаюсь - то понимаю, что это мои привычные шаблоны поведения и у меня есть выбор: использовать их или выбирать более конструктивные.	
	Могу помогать своему партнеру переживать эмоциональные бури так, чтобы ему становилось легче	
	Умею разделять: где мои "тараканы", а где партнёра. И только разделив их, перехожу к построению планов по их "кормлению" и реальным действиям.	
	Умею создавать в паре условия, чтобы утилизировать/трансформировать/выплескивать негативные эмоции, так чтобы получать поле для конструктивного развития и диалога.	
8 Интимная близость		
	Я принимаю свою сексуальность – это мой внутренний магнетизм и моя сила. Свободно транслирую ее в мир, при этом в близость впускаю только партнера.	
	В моменты близости я могу посвятить все свое внимание себе, партнеру, нашим чувствам. Мне легко не отвлекаться на мысли о работе, о том как я выгляжу, правильно ли я ... Я полностью в потоке переживания близости	
	Я имею смелость реализовать в постели любые свои фантазии	
	В моменты близости я настоящая(ий) и не притворяюсь, не стараюсь казаться лучше, чем я есть на самом деле. Даже если мы играем в ролевые игры, каждую роль я примеряю и проживаю максимально глубоко и по-настоящему.	
	Я поддерживаю эротические фантазии своего партнера, легко иду на эксперименты, игры. Получаю удовольствие от разнообразия. Но если мне что-то неприятно могу открыто сказать об этом и не участвовать.	
	Стремлюсь развивать качество сексуальных отношений с партнером и глубину нашей близости. Это прекрасное искусство, родник, наполняющий и украшающий наши отношения.	

Курс семейных отношений “Жизнь как сказка” – это 9 модулей по 2 дня, в которых мы системно и детально изучаем как именно строятся счастливые отношения.
Можно приходить вдвоем, но и одному(ой) будет очень полезно.

Подписывайтесь в Инстаграм @semenovs.love .Подробнее о программе читайте на сайте semenovs.love

