Приложение \_\_\_

Психологическое сопровождение клуба «Надежда» для социальной адаптации детей сирот и детей с ОВЗ

Конспект занятия

1. Приветствие-разминка. Упражнение «Мы с тобой похожи»

Участникам в парах предлагается найти 3 похожих элемента с другим человеком и 1 самое важное отличие.

2. Лекция-диалог

Стадии любви

Скажите, любовь-это чувство развивающееся или некая застывшая форма?

Вы правы, любовь в своем развитии проходит несколько стадий. Как вы думаете, сколько их всего? Кто-то из вас назвал три стадии, кто-то четыре… А древнеиндийские мудрецы выделяют семь стадий любви. Хотите, я вас с ними познакомлю? Я буду читать описание стадии, а вы – давать  ей название.

Первая стадия: Ваше внимание привлекает какой-то человек, вы выделяете его из окружающих, присматриваетесь к нему и испытываете симпатию, это стадия…созерцания.

Вторая стадия: Один из возлюбленных выплескивает свою симпатию по отношению к другому, активно привлекая к себе его внимание самыми разными способами, это стадия… инициации.

Третья стадия: Этот период мы иногда называем « медовым  месяцем», когда сердца обоих партнеров раскрываются и источают потоки любви и нежности, это стадия…раскрытия сердца.

Четвертая стадия: Наиболее сложный и ответственный период. Необходимо найти точки соприкосновения на всех уровнях- духовном, интеллектуальном, социально-бытовом, эмоциональном и физическом. Именно в этот период между партнерами возникает внутренний или внешний разрыв, это стадия…соприкосновения.

Пятая стадия: Сердца возлюбленных все больше и больше начинают раскрываться и наполняться душевной теплотой. Теперь они готовы создать семью и пригласить туда другие души, которые станут их детьми. Они как бы создают сад любви и трепетно заботятся о каждом цветке, это стадия…творения.

Шестая стадия: На этом этапе любящие проходят испытания своей любви. Иногда на алтарь любви требуется принести даже собственную жизнь. На этом этапе окончательно разрушается все то, что было искусственно создано между людьми, и остается только любовь, это стадия…самопожертвования.

Седьмая высшая стадия любви: Сердца двух людей соединяются вместе, теперь между ними нет никакого отличия. Они находятся в единой энергоинформационной матрице. Души, достигшие этой стадии, не расстаются даже после смерти, а называется эта стадия стадией гармонии.

Взаимоотношения между парнем и девушкой

Общие советы

Если отношения не ладятся с самого начала, присмотритесь к своему избраннику. Возможно, вы просто не подходите друг другу из-за несоответствия темпераментов, воспитанных с детства черт характера или просто [из-за отсутствия любви между вами](http://psysovet24.ru/43-bezotvetnaya-lyubov-chto-s-nej-delat/)? Не нужно зацикливаться на конкретном человеке: если вы видите, что он вам не подходит, встречаться только для того, чтобы кто-то был рядом, не имеет смысла.

По мере развития отношений люди привыкают друг к другу и перестают ценить мелочи. Важно не разучиться замечать даже незначительные, но совершенные с душой поступки.

В отношениях важно доверять партнеру. Это не всегда просто, но подозрения и ревность всегда разрушают любовь. И парень, и девушка должны чувствовать, что нужны своей половинке. Невозможно все время находиться вместе, поэтому при отсутствии уверенности в партнере сомнения обязательно возникнут. В этом случае следует откровенно поговорить и узнать, насколько они обоснованы.

Терпимость и понимание – основа долгих отношений. У каждого человека есть свои недостатки, и лучше в самом начале определиться, готовы ли вы принять их. Если вы терпеть не можете непунктуальных людей, а ваш партнер постоянно приезжает на встречу с вами с опозданием, у вас есть два варианта: или искать другую кандидатуру на роль любимого человека, либо простить ему его неумение планировать время.

Не следует спешить с сексом

Очень многие отношения начинаются с постели и заканчиваются с неимоверной скоростью. Если у вас нет общих тем для разговора, вы по-разному проводите свободное время, то даже полная безумной страсти ночь не спасет отношения. Вам очень скоро станет скучно.

Проводите время вместе

Общие интересы дают возможность развивать отношения и привносить в них что-то новое, а пережитые совместно эмоции делают жизнь пары ярче.

Но это не значит, что нужно полностью отказаться от своих собственных увлечений, полностью заменив их теми вещами, которые любит ваш партнер. Каждый имеет право на свое хобби, вы должны уважать это право и можете рассчитывать на такое же отношение к себе. Если ваши интересы кардинально различаются, найдите то, чем вам хотелось бы заниматься вместе.

Избегайте критики

Постоянные попытки доказать, что вы умнее, приведут к тому, что ваш партнер перестанет советоваться с вами и интересоваться вашим мнением. Гораздо важнее научиться деликатно подсказывать возможное решение проблемы и предлагать помощь, когда она необходима.

Советы для девушек

Девушки зачастую более эмоциональны, чем мужчины. Следует понять, что если парень не повторяет вам каждые полчаса, как сильно вас любит, это не означает, что у него нет никаких чувств к вам. Не нужно вытягивать из него признания, обращайте внимание на поступки. Если мужчина готов уделять вам внимание, тратить время на решение ваших проблем – это будет лучшим доказательством того, что вы ему не безразличны.

Мужчины не обладают такой тонкой интуицией, как девушки, и не умеют читать мысли. Научитесь прямо говорить своему парню, чего вы хотите. Тонкие намеки зачастую не помогают: если вам что-то нужно, то точная формулировка значительно повысит шансы на получение желаемого.

Не нужно обижаться по мелочам. Девушки очень чувствительны и остро реагируют на все происходящее. В то время, как вы тщательно обдумываете план мести за очередное «страшное преступление», мужчина может даже не догадываться о причинах вашего гнева.

Обязательно обращайтесь за советом к вашему парню. Он должен знать, что его мнение значимо для вас. В конце концов, он – мужчина, он должен принимать решения. Разумеется, это касается тех вопросов, в которых он компетентен; обсуждение нового маникюра лучше оставить для разговора с подружкой. Мужчине же следует постоянно давать возможность доказывать, что он – герой. И не забывайте благодарить за помощь.

Не надоедайте своему мужчине. Не звоните и не пишите по 100 раз в день. Нет, он не решит, что вы думаете о нем каждую минуту, он будет считать, что вам просто нечем заняться.

Советы парням

Девушки – существа особенные, часто их действия не поддаются никакому логическому объяснению. Поэтому просто любите ее такой, какая она есть, не стараясь понять или переделать.

Внимательно относитесь ко всем словам своей подруги. Иногда это бывает непросто, так как девушки любят поговорить. Часто самое главное не лежит на поверхности, так как ваша любимая хочет, чтобы вы “сами отгадали” ее желание. Здесь важно запомнить одно – если девушка говорит прямым текстом, что ей что-то нужно, значит, вы уже опоздали. В этом случае нужно либо быстро реабилитироваться – то есть сделать то, о чем она просит, либо объяснить, почему это невозможно.

Делайте комплименты каждый день. Девушкам это не может надоесть – каждая хочет слышать, что она прекрасна. Ваша избранница должна знать, что она на первом месте. Если вы не заметили новую стрижку, уж точно не стоит говорить, что это из-за того, что вы устали на работе.

Всегда обращайте внимание, если у девушки плохое настроение. Несмотря на то, что настроение у нее может меняться по 20 раз за полчаса, каждую минуту она должна знать, что вы это заметили. Да, с ними сложно, но без них намного труднее. Если девушка любит вас и чувствует, что вы ею дорожите, она окружит вас неземной заботой, а в самые сложные жизненные моменты станет вашей поддержкой.

Прежде чем воплощать в жизнь все вышеописанные советы, убедитесь в том, что вы с вашим избранником совместимы друг с другом.

Как это можно понять? Чтобы ответить на этот вопрос, потребуется написать не статью, а целую книгу, а то и не одну. Поэтому здесь я только опишу некоторые совсем явные признаки, по которым можно предположить наличие проблем в паре — в настоящий момент или в ближайшем будущем.

Из каких отношений ничего хорошего не выйдет

* Вы вступаете в отношения не из-за интереса и симпатии к партнеру, а из-за нежелания быть одной или [из-за страха не выйти замуж](http://psysovet24.ru/12-pochemu-ne-berut-zamuzh/) (очень нехорошая мотивация с точки зрения семейной психологии; с очень высокой вероятностью ничего хорошего из этого не получится).
* Один из партнеров практикует физическое или психологическое (словесные издевательства, очень жесткая и постоянная критика) насилие; здесь велика вероятность того, что один из этой пары окажется на больничной койке, а если терпение жертвы этого насилия истощится, то другой также окажется в лечебном учреждении, а то и вовсе — в могиле. Если вы раз за разом вступаете в отношения, в которых вы оказываете в роли жертвы физического или психологического насилия, настоятельно рекомендую обратиться к психологу — такие ситуации могут плохо кончиться.
* Вы или ваш партнер пытаетесь «переделать» другого посредством критики; иными словами — не видите его таким, каков он есть. К сожалению или к счастью, но переделать другого человека без его осознанного желания невозможно. Запомните: он никогда не станет таким, каким вы хотите его видеть, а если и станет, вы первой от него убежите. Примите вашего молодого человека таким, каков он есть, или ищите другого: постоянная едкая критика и недовольство не помогли еще ни одним отношениям между парнем и девушкой.
* Ваш партнер не слышит вас и игнорирует ваши потребности. Увы, как правило, люди во взрослом возрасте меняются не очень сильно, если только они не проходят психотерапию или с ними происходят другие очень значимые для них вещи. Поэтому, если ваш партнер «глух и нем» по отношению к вам и вы достаточно дорожите этими отношениями, то, возможно, вам имеет смысл вдвоем посетить семейного (парного) психолога или психотерапевта. Такая работа может помочь обрести «второе дыхание» в отношениях между партнерами, сделать эти отношения более яркими и насыщенными.

Подведем итоги

Описанные выше примеры — это только наиболее яркие случаи того, что может происходить в отношениях между парнем и девушкой (мужчиной и женщиной). Понятно, что в жизни невозможно все предусмотреть, но есть вещи, на которые важно обратить внимание в первую очередь.

Поэтому — простой вывод, о котором всегда стоит помнить:

*Перед тем, как начинать строить отношения с партнером, убедитесь в том, что ваша любовь стоит на твердом основании, и душевные силы не тратятся впустую. Определить это довольно просто — по уровню вашей энергии.*

Если после встречи с вашим мужчиной вам хочется петь и веселиться — все в порядке; если же вы чувствуете усталость, заторможенность, досаду, обиду, печаль или какие-то другие негативные эмоции, словно высасывающие из вас силы — стоит всерьез задуматься: а ваш ли это человек?

3. Завершение. Рефлексия.

Педагог-психолог Безверхая К.В.