

АНО Социально-психологический
центр «Фокус»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЁЖИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ОТНОШЕНИЙ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

КУЛЬТУРА (от лат. *CUITURA* – возделывание, позднее воспитание, образование, развитие, почитание) – это человеческая деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений.

Культура
отношений

Мужчина+
Женщина

Развитие

Возделывание

Поведение

Навыки и
умения

Самопознание

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ВОЗ – «ЗДОРОВЬЕМ является состояние полного
ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ,
А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ»



Дерево здоровья:
Семья и Школа
ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ



Физика

- Тело
- Ощущения

Психика

- Эмоции/чувства
- Отношения/
Я и Другие
- Мысли/ценности

Социум

- Общество и кто
Я в нем?
- Документы

**Треугольник
здоровья**

**Треугольник
психического
здоровья**

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

при поддержке
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Мои границы

Мои ценности

Мои чувства

Моя
самооценка

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



«ПРАВИЛА ЗАСЛОФФ» (составлены психологом Кэти Ди Заслофф)

Вы имеете право:

- ❖ Иногда ставить себя на первое место;
- ❖ Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ❖ Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- ❖ Иметь своё собственное мнение и убеждения;
- ❖ Совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;
- ❖ Предоставлять людям решать их собственные проблемы;
- ❖ Говорить «нет, спасибо», «нет, я этого не хочу»;
- ❖ Следовать своим собственным убеждениям, не обращая внимания на советы окружающих;
- ❖ Побывать одному (ой), даже когда другим хочется вашего общества;
- ❖ На свои собственные чувства — независимо от того, принимают ли их окружающие;
- ❖ Менять свои решения или избирать другой путь действий;
- ❖ Приходить к изменениям договорённости, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- ❖ Быть безупречным (ой) на 100%;
- ❖ Следовать за толпой;
- ❖ Любить людей, приносящих вам вред;
- ❖ Делать приятное неприятным людям;
- ❖ Извиняться за то, что были самим собой;
- ❖ Выбиваться из сил ради других;
- ❖ Чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ❖ Мириться с неприятной ситуацией;
- ❖ Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- ❖ Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- ❖ Делать больше, чем вам позволяет время;
- ❖ Делать что-то, что на самом деле не хочется делать;
- ❖ Выполнять неразумные требования;
- ❖ Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- ❖ Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- ❖ Отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.



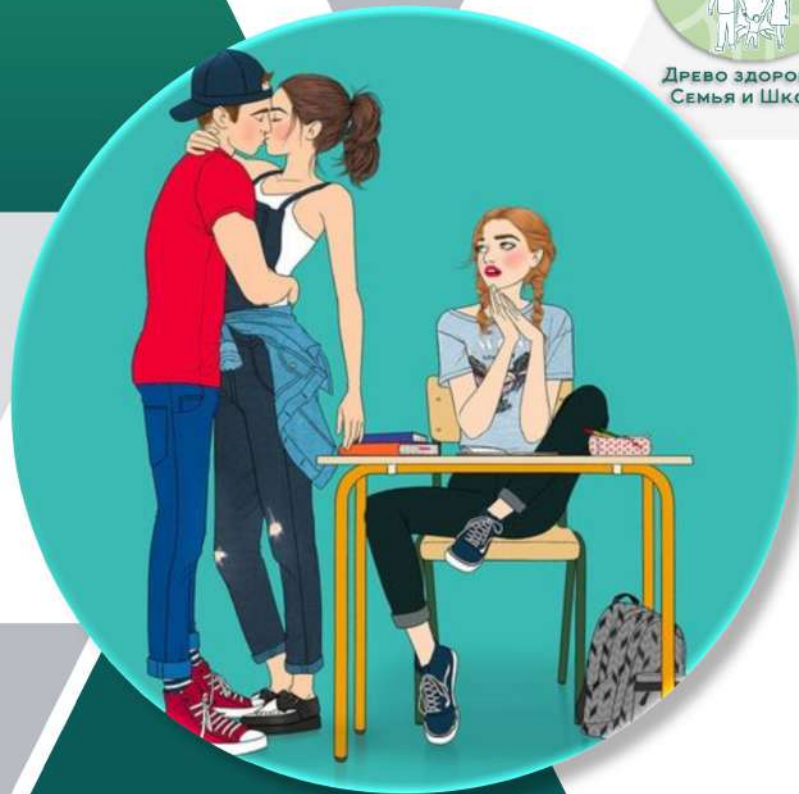
Дерево здоровья:
Семья и Школа

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
СЕМЬЯ И ШКОЛА



Культура создания своих границ

- ❁ Есть ли у меня возможность наблюдать, какие чувства ко мне сейчас приходят? Как я ощущаю контакт со своим телом?
- ❁ Нахожусь ли я в безопасности?
- ❁ Как я могу создать эту безопасность для себя и желание быть услышанным Другим?

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

КУЛЬТУРА отношений во время встреч и свиданий



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

Граница – помощь извне

Искренне просить
о помощи и
поддержки у
других людей

Граница – чувство безопасности

Прислушиваться к своим
ощущениям в теле,
когда другой ведет себя
безответственно

Граница – слово

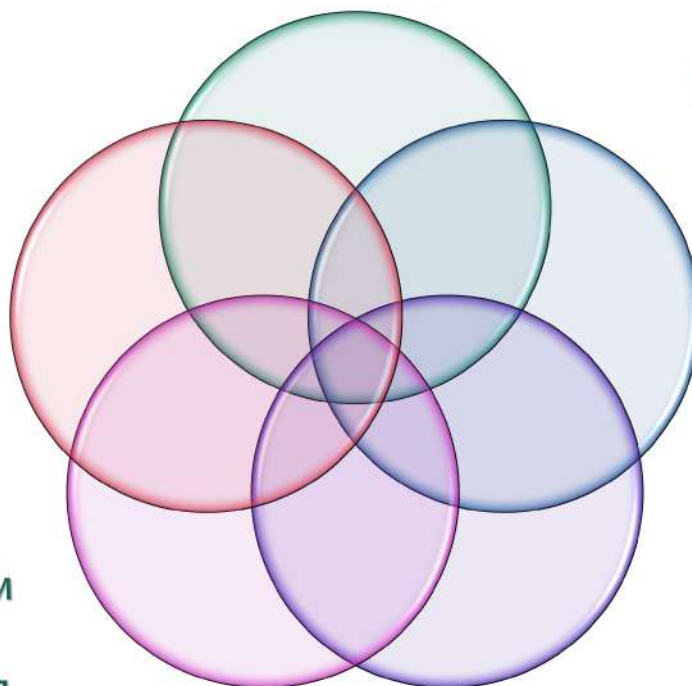
Честно говорить друг
другу «НЕТ»!

Граница – реальность

Решать вопросы
исходя из
реальности

Граница – дистанция

Отстраняться
физически или во
времени, когда ты
чувствуешь тревогу



©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.

при поддержке
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

ГДЕ МОИ ГРАНИЦЫ?

Если Другой человек делает
мне предложение, то Я могу
выбрать как минимум три
равноценных варианта
ответа.

Он понимает и уважает мой
выбор.



©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

КАК Я МОГУ ОТВЕТИТЬ НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ?



Да



?



Нет



Мой
ответ
Другому

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ФОРМУЛИРОВКИ ДЛЯ ДЕЛИКАТНОГО ОТКАЗА

«Спасибо, но это не для меня».

«Спасибо, но я, к сожалению, не могу этого сделать».

«Это прекрасное предложение, но я уже занята в этот день».

«Может быть, получится в другой раз»

«У меня, к сожалению, сейчас не получится сделать то, что вы просите».

Но мы можем договориться позже».

«Извините, у меня уже есть другие планы».

«Мне кажется, что я не лучший кандидат для выполнения этого поручения».

«Извините, я не смогу вам помочь, но я уверен, что у вас и так все получится».



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

КАК СОХРАНИТЬ ИСКРЕННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ?

- ❁ Откажитесь от иллюзий, что вы ничего не замечаете, когда вам лгут. Помните, что лукавство и недомолвки – разновидности лжи;
- ❁ Любой обман рассматривайте как знак, что настало время сделать паузу и разобраться в ситуации;
- ❁ Самое честное и достойное поведение в отношениях – это искренность, умение быть самим собой;
- ❁ Прямо и открыто заявляйте о том, что вам нравится, что вас беспокоит или неприемлемо. Постарайтесь все обсудить, если это возможно, и найти варианты устраивающие обе стороны;

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.





Древо здоровья:
Семья и Школа



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С ТОБОЙ, КОГДА ТЫ ПЕРЕСТАЁШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Увлекательное зрелище для ученых и медицинских работников

Проблемное болезненное состояние для носителей

Разочарование и обесценивание отношений для партнёров

Инфекциям всё равно где жить

Мораль им не знакома



©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
СЕМЬЯ И ШКОЛА



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Тогда ситуация БОЛЬШЕ, чем ты



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Древо здоровья:
Семья и Школа



©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.



Древо здоровья:
Семья и Школа



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Благодарю за внимание!

НАШИ КОНТАКТЫ:

**АНО Социально-психологический центр
«Фокус»**



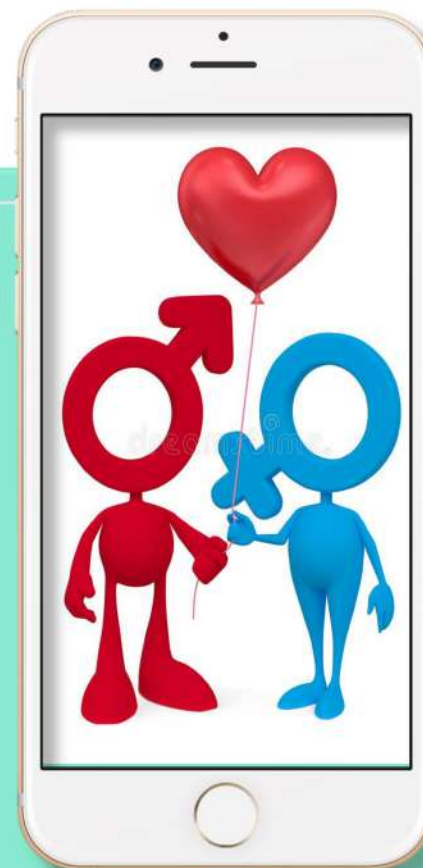
8 951 998 08 88



nkofokus@mail.ru



<http://fokus21.ru>



©ЕМЕЛЬЯНОВА О.Н.

<https://presentation-creation.ru/>

