

---

---

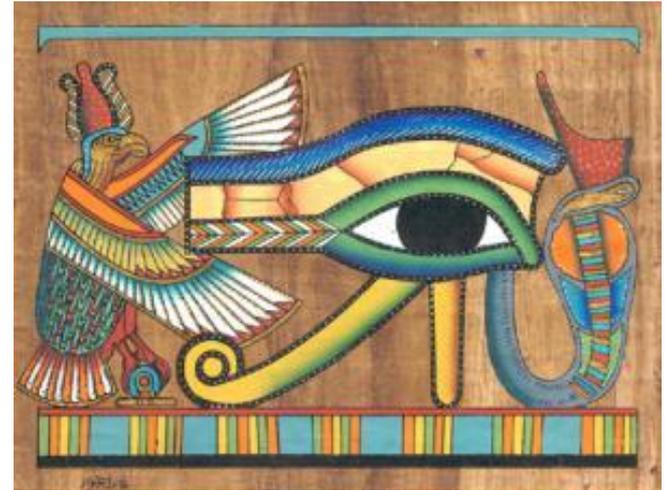
# Фестиваль символдрамы «Любовь такая разная...»

Запорожье

5 декабря 2020 г.

---

---



***Мастер-класс  
«Отношения в паре. Как избавиться от ссор и  
получать максимум удовлетворения»***

Ведущая: Забродская Елена,  
психолог по методу символдрамы, специализация:  
терапия отношений в паре.

**Цель мастер-класса:**  
**представить возможности применения метода**  
**символдрамы в работе с запросом «отношения», а**  
**также помочь понимать любовь и формировать**  
**крепкую любовную связь.**



## План мастер-класса:

1. Знакомство.
2. Краткая информация о современном научном подходе к любви взрослых людей, о влиянии отношений на физическое и эмоциональное здоровье человека.
3. Рекомендации «Как сохранить и вернуть любовь в отношения»
4. Образ «Два растения».
5. Краткий шеринг. Вопросы. Обратная связь.

Любовь всегда занимала умы и души людей



Любовь – необходимый элемент нашего выживания, она логична, понятна, адаптивна и функциональна. Это код выживания человека



Любовь – это эмоциональная близость и привязанность.  
Такая же как между матерью и ребенком



# Научное понимание любви началось с теории привязанности Дж. Боулби



# Надежная пара

- Подумайте о своем контексте: примеры надежных пар. Как они определяются?
- Что они делают по другому?
- Что они показывают друг другу?

# Надежная привязанность

Пятачок подобрался к Винни Пуху сзади.

“Пух!” прошептал он.

“Что, Пятачок?”

“Ничего,” сказал Пятачок,

взяв Пуха за лапу. “Я просто хотел в тебе  
увериться”.



Любовь не должна быть тайной. Мы можем ее  
понимать и формировать



## *Как сохранить и вернуть любовь:*

1. Относиться к отношениям, как к одному из главных приоритетов в жизни.
2. Поддерживать физический и эмоциональный контакт.
3. Избегать четырех врагов близких отношений: критики, презрения, защиты, отстранения.
4. Рисковать быть уязвимым.
5. Видеть, ценить, благодарить за позитивные моменты в отношениях.

# Образ “Два растения”

Подумайте о Вашем партнере. Представьте какой-то момент из Ваших отношений в паре. Посмотрите, что происходит, кто, что говорит, какое настроение, какое взаимодействие между Вами.

А теперь удобно расположитесь, облокотитесь о кресло, поставьте на пол ноги, расслабьте руки, так как будто бы Вам захотелось бы немного вздремнуть. Расслабьтесь.

## Ресурсная подпитка

У Ваших растений есть все, что им необходимо для хорошей взаимосвязи. Они находятся на комфортном расстоянии друг от друга и взаимодействуют наилучшим образом.

Почувствуйте, чтобы Вам хотелось сейчас. Следите, чтобы Вам было комфортно, легко, приятно. Есть полная свобода. У Вас есть все.

Отношения – это живой организм, который постоянно развивается, они постоянно проверяют себя на прочность.



Желаю вам быть здоровыми, счастливыми и любимыми!

А также построить яркие и глубокие отношения,  
которые принесут максимум удовлетворения.



# Спасибо за внимание!

С теплом и благодарностью,

Елена Забродская, психолог по методу символдрама,  
терапевт отношений (в паре, с детьми, с собой)

Тел. +380504565394 (Viber, Telegram)

эл.адрес [ellenaz082010@gmail.com](mailto:ellenaz082010@gmail.com)

скайп [ellenaz2010](https://www.liveinternet.ru/users/solo_9e/)

