Семья

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Здоровая семья держит форму, но умеет менять её, когда меняется жизнь, — как хороший мост, который стоит прочно именно потому, что умеет качаться.*

УРОК: КАК УСТРОЕНА СЕМЬЯ: ГРАНИЦЫ, ИЕРАРХИЯ, БЛИЗОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ПРАВИЛА, МИФЫ, ЦИКЛЫ, СТАБИЛИЗАТОРЫ

«*Каждый приносит в свои отношения отношения своих родителей.*

УРОК: ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ 40. ОБИДА НА МАМУ. СТРАХ ПОВЫШАТЬ ЦЕНУ. ОТПУСТИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ОПРАВДАТЬ. ЭФИР

«*Здоровье семьи измеряется не отсутствием проблем — иногда «у нас вообще нет проблем» означает лишь запрет признавать их наличие.*

УРОК: КАК УСТРОЕНА СЕМЬЯ: ГРАНИЦЫ, ИЕРАРХИЯ, БЛИЗОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ПРАВИЛА, МИФЫ, ЦИКЛЫ, СТАБИЛИЗАТОРЫ

«*То, что в семье не проговаривают, не исчезает, а становится сильнее.*

УРОК: БРАТ. ДАНИЛА — НЕЛЮБИМЫЙ СЫН. ВИКТОР — ЛЮБИМЧИК. СЕМЬЯ БАГРОВЫХ

« *Цепочка дефицита может прерваться на вас — потому что вы сознательно решили дать себе то, что недополучили.*

УРОК: ФИГУРА ОТЦА В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ: ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ, ГРАНИЦЫ, КАРЬЕРУ И ОТНОШЕНИЯ

« *Никакая близость и никакая степень родства не оправдывают насилие.*

УРОК: МОЖНО ЛИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРОСТИТЬ? ИЛИ ПРОЩЕНИЕ — ЭТО ПРОСТО УСТАЛОСТЬ ОТ ЗЛОСТИ?

Вопросы для обсуждения

? **Был ли в вашей семье человек, который «всегда крайний», — и не вы ли это были?**

? **Случается ли, что вы делаете что-то для близких, а внутри звучит «я обязан», а не «я хочу»?**

? **Случается ли, что вы доделываете что-то по дому молча, в надежде, что это заметят и оценят без слов?**

Упражнение

Нарисуйте сегодня свою семью на листе: кто с кем близок, кто далеко, где напряжение. Не стремитесь к точности, рисуйте так,

как чувствуете. Иногда рисунок показывает то, что трудно сказать словами.

Попробовать на деле: тренажёр «10 сфер жизни», qcic.ru/t/10-sfer/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.